



فاعلية تمارينات باسلوب (Hiit) التدريبي في تطوير تحمل

قدرة القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لأداء مهارة (

Euro step lay-up) للاعبين كرة السلة

م.د. وميض علي حسون

wamith.almilli@uobabylon.edu.iq

قسم النشاطات الطلابية / جامعة بابل

الملخص:

هدف البحث الى اعداد تمارينات باسلوب (Hiit) لناشئي كرة السلة باعمار (14-15) سنة، والتعرف على تأثير التمارينات باسلوب (Hiit) في تطوير تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up) للاعبين كرة السلة. وفيما يخص المنهج استخدم الباحث المنهج التجريبي والتصميم التجريبي المجموعتين (الضابطة والتجريبية) المتكافئتين، ذاتي الاختبارين القبلي والبعدي وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة لمراكز رعاية الموهبة الرياضية في الفرات والوسط للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (58) واختيرت عينة البحث من مركز رعاية الموهبة الرياضية لمحافظة كربلاء المقدسة (بطريقة القرعة) والبالغ عددهم (18) لاعباً، بنسبة مئوية (31.03%) من عدد المجتمع الكلي. وتم اختيار (12) لاعباً للتجربة الرئيسة للدراسة بنسبة مئوية (66.66%) وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، وكانت اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي ان التمارينات باسلوب (Hiit) اسهمت بتطوير تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة، كما ان التمارينات باسلوب (Hiit) اسهمت بتطوير تحمل اداء



مهارة (Euro step lay-up). وان المدة للتجربة الرئيسة المتمثلة بتطبيق التمرينات باسلوب (Hiit) على المجموعة التجريبية ، حققت الهدف من البحث بتطوير المتغيرات المستهدفة.

الكلمات المفتاحية : تمرينات باسلوب (Hiit) التدريبي,القوة المميزة بالسرعة , كرة سلة.



The effectiveness of exercises by the (Hiit) training style to developing the endurance of the strength ability characterized by speed and special endurance to perform the (Euro step lay-up) skill for basketball players

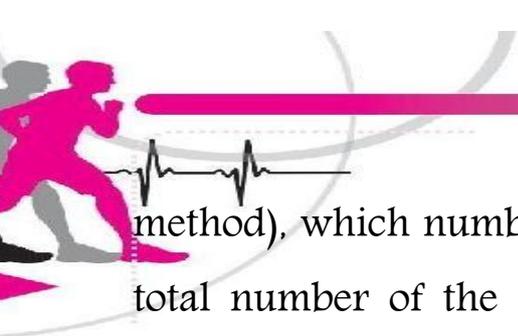
Dr. Wameedh Ali Hassoon AlMali

Department of Student Activities / University of Babylon, Iraq.

wamith.almilli@uobabylon.edu.iq

Abstract.

The aim of the research was to prepare exercises by (Hiit) style for basketball juniors aged (14-15) years old, and to identify the effect of (Hiit) style exercises to developing the endurance of strength characterized by speed and special endurance to perform the (Euro step lay-up) skill for basketball players , the researcher used the experimental method and the experimental design of the two groups (control and experimental) equal, self-tests, pre and post tests. The research community was identified with basketball players for sports talent care centers in the Euphrates and the middle for the sports season (2021-2022), which numbered (58) and the research sample was chosen From the Sports Talent Care Center in the Holy Karbala Governorate (by lottery



method), which numbered (18) players, with percentage (31.03%) of the total number of the community. Twelve players were selected for the main experiment of the study with a percentage (66.66%), and they were divided into two groups (control and experimental) with (6) players for each group, and (6) players were selected for the pilot experiment. The most important conclusions reached by the researcher were that the exercises using the (Hiit) style contributed to the development of endurance of the force's ability characterized by speed, and that the exercises in the (Hiit) style contributed to the development of endurance of the performance of the (Euro step lay-up) skill. And the duration of the main experiment of applying exercises in the style of (Hiit) to the experimental group, achieved the goal of the research by developing the target variables.

Keywords: Hiit training style exercises, speed-distinctive strength, basketball

المقدمة واهمية البحث :

يعد البحث العلمي لجميع العلوم من اهم الركائز التي تستند عليها عجلة التقدم في دول العالم المتقدمة ومنها البحث العلمي في المجال الرياضي الذي حظي باهتمام كبير من قبل المختصين وبات مطلباً ملحاً لتطوير العملية التدريبية وفق منهجية علمية تستند على تطبيق نتائج الابحاث الجيدة في الميدان العملي، اذ لا تعتبر هذه الابحاث غاية بحد ذاتها بل هي وسيلة لدعم وتنظيم العملية التدريبية في تحقيق اهدافها المرسومة والوصل بالرياضيين لاعلى المستويات.

وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب السريعة ذات الاثارة في الاداء والتي تتطلب التكامل بالاعداد البدني والمهاري للاعبين من خلال صياغة البرامج الموضوعية وتصميم التمرينات باساليب تدريبية حديثة تواكب التطور لهذه اللعبة وتتناسب مع خصائصها ومستوى اللاعبين ونظام الطاقة والصفات السائدة .

ومن التمرينات الحديثة بالتدريب الرياضي هي التمرينات باسلوب (Hiit) والذي هو مختصر (High Intensity interval Training) اي التدريب عالي الكثافة، والذي يستخدم فيه تمرينات بشدة عالية مع راحة قليلة، وتتميز بانها ذات مستويات متعددة لأجل تحسين وتطوير الصفات البدنية السائدة للاعبين كرة السلة ومنها صفة تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة وتحمل الاداء المهاري لمهارة (Euro step lay-up) وهذا يتناسب مع طبيعة وخصائص الاداء المهاري السريع والقصوي وتطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة السلة. اذ أن طبيعة الاداء المهاري في لعبة كرة السلة يتميز بكفاءة بدنية عالية طيلة فترة المباراة، الامر الذي يساعد اللاعب في مواجهة التعب ودون الانخفاض بمستوى الاداء لنهاية المباراة.

تمركزت أهمية البحث في إعدادات تمرينات باسلوب (Hiit) والتعرف على دورها لتطوير تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة ودورها الرئيس والمباشر في تطوير تحمل الاداء للاداءات الحركية بشكل عام وتحمل الاداء الخاص لمهارة (Euro step lay-up) بشكل خاص للاعبين كرة السلة، ورفد القائمين بالعملية التدريبية في لعبة كرة السلة بالتمرينات المستندة على استخدام احد الاساليب التدريبية الحديثة الا وهو اسلوب (Hiit) التدريبي .



2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه لاعباً سابق بكرة السلة , ومن خلال ملاحظته لأغلب الوحدات التدريبية بكرة السلة في الكثير من الاندية الرياضية ومراكز رعاية الموهبة الرياضية, وجد قصور لدى المدربين باستخدام الاساليب التدريبية الحديثة ومنها التمرينات عالية الكثافة التي تعرف بتمرينات (Hiit) , اذ يرى الباحث ان لها الدور الكبير في احداث التطور الايجابي بتحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لمهارة (Euro step lay-up) للاعب كرة السلة, اذ أن "تعلم وتطبيق التمرينات المتواترة عالية الكثافة (Hiit) ضرورة لأي انسان يعمل على تطبيق هذا الاسلوب للوصول الى لياقة بدنية عالية" (Stephanie Ridd, 2016 :40), يمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤل التالي: هل للتمرينات باسلوب (Hiit) تأثير ايجابي ل على تطوير تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لاداء مهارة (Euro step lay-up) بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمرينات باسلوب (Hiit) لناشئي كرة السلة باعمار (14-15) سنة.
- 2- معرفة تأثير التمرينات باسلوب (Hiit) في تطوير قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة.
- 3- معرفة تأثير التمرينات باسلوب (Hiit) في تطوير التحمل الخاص لاداء مهارة (Euro step lay-up).

4-1 فروض البحث :

- 1- هنالك تأثير ايجابي للتمرينات باسلوب (Hiit) في تطوير تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة.
- 2- هنالك تأثير ايجابي للتمرينات باسلوب (Hiit) في تطوير التحمل الخاص لاداء مهارة (Euro step lay-up).

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئين بكرة السلة لمراكز رعاية الموهبة الرياضية في الفرات الاوسط للموسم الرياضي (2021-2022).

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2022/3/28 الى 2022/6/8



1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية لمركز رعاية الموهبة الرياضية في محافظة كربلاء

المقدسة .

2- منهج البحث:

1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة , واستكمالاً لمتطلبات البحث تم استخدام التصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) المتكافئتين، ذاتي القياسين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة لمراكز رعاية الموهبة الرياضية في الفرات الاوسط للموسم الرياضي (2021- 2022) والبالغ عددهم 58 لاعباً، واختيرت عينة البحث من مركز رعاية الموهبة الرياضية لمحافظة كربلاء المقدسة (بطريقة القرعة) والبالغ عددهم (18) لاعباً، بنسبة مئوية (31.03 %) من عدد المجتمع الكلي. وتم اختيار (12) لاعباً للتجربة الرئيسة للدراسة بنسبة مئوية (66.66%) وقسمت الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

1-2-2 تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين :

لاستكمال متطلبات البحث ولضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث تم تحقق الباحث من تجانس عينة البحث للبيانات الاساسية (الطول والكتلة والعمر الزمني والتدريبي) بالاضافة للمتغيرات التابعة باستعمال اختبار (Levene's Test) كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث باستخدام اختبار (Leven)

المعنوية	اختبار (Leven)		وحدة القياس	البيانات	ت
	sig	f			
غير معنوي	0.486	1.484	سم	الطول	1.
غير معنوي	0.640	0.802	سنة	العمر	2.
غير معنوي	0.826	0.462	سنة	العمر التدريبي	3.
غير معنوي	1.428	0.894	كغم	الكتلة	4.

اذ كانت قيمة (sig) لاختبار (Leven) اكبر من (0.05) مما يدل على تجانس عينة البحث.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبارات الميدانية واستمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين).

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- ملعب كرة سلة قانوني.
- شريط قياس بطول (10متر) .
- جهاز الكتروني لقياس الطول و الوزن صيني الصنع عدد (1) .
- سلم ارضي متنقل بطول (8 م) عدد (2) .
- شريط لاصق ملون عدد (4) .
- ساعة توقيت رياضية نوع (Casio) عدد (3).
- صافرة عدد (1) نوع (FOX) .
- جهاز لابتوب نوع (hp Pavilion g6) صيني الصنع.
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).

4-2 إجراءات البحث:

1-4-2 تحديد ووصف الاختبارات المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحث في اختيار الاختبارات التي تقيس المتغيرات المبحوثة على المسح المرجعي في المراجع العلمية والدراسات الحديثة واعتماداً على الخبرة الشخصية كونه لاعباً سابقاً ومدرباً مساعداً ومن ذوي الاختصاص بمادة كرة السلة.

1-1-4-2 اختبار تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة: (يوسف وعبد الرزاق، 2016: 252).

اسم الاختبار: اختبار القفز فوق الصندوق (25) ثانية.

الغرض: قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة.

الادوات: صندوق بارتفاع (40) سم ، صافرة، كرة طبية (5) كغم، ساعة توقيت.

وصف اداء الاختبار: يقف اللاعب وهو يمسك الكرة الطبية امام صندوق بارتفاع (40) سم وعند سماع الايعاز بصافرة البدء للاختبار يقفز اللاعب بكلتا الرجلين على الصندوق ثم النزول، والاستمرار بهذا الاداء لنهاية وقت الاختبار عند سماع صافرة الانتهاء، كما مبين بالشكل (1)

شروط الاختبار: يكون تنفيذ الاختبار بسرعة، وزمن الاختبار (25) ثا لمحاولة واحدة .

ادارة الاختبار: مؤقت للايعاز بصافرة البداية والنهاية وحساب التكرارات، ومسجل لينادي على الاسماء وتسجيل عدد التكرارات.

حساب الدرجة: احتساب عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب خلال (25) ثا، من صافرة البداية حتى صافرة النهاية.



الشكل (1)

اختبار القفز فوق الصندوق (25) ثانية

2-1-4-2 اختبار تحمل مهارة (Euro step lay-up): (ناصر، 2021: 61)

اسم الاختبار: اختبار تحمل مهارة (Euro step lay-up)

غرض الاختبار: قياس التحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up)

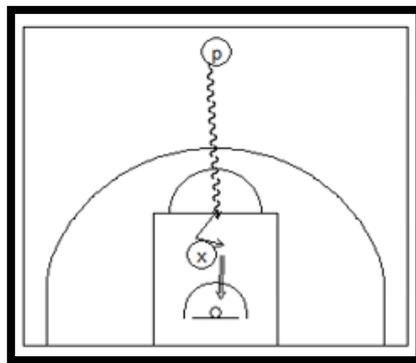
الزمن: 40 ثانية.

الأجهزة والأدوات: ملعب كرة سلة، كرة سلة عدد (2) ، شريط لاصق ، صافرة ، ساعة توقيت. وصف الاداء: يقف اللاعب (p) ومعه كرة في منتصف الملعب ومن البدء بالطبطة نحو السلة مع وجود مدافع أسفل خط الرمية الحرة اذ يقوم بالدفاع بطريقة الرجل لرجل ثم يقوم اللاعب بأداء المهارة للتخلص من المدافع والتصويب على السلة ثم اخذ الكرة وأداء المهارة على السلة نفسها الطريقة السابقة نفسها من حيث الدفاع وطريقة اداء المهارة كما مبين في الشكل (2).

التسجيل:

- إذا تمكن اللاعب من التخلص من المدافع مع أداء المهارة بشكل صحيح من حيث الأداء الفني (تنتهي بتهديف ناجح) يعطى نقطتان.
- إذا تمكن اللاعب من التخلص من المدافع مع أداء المهارة بشكل صحيح من حيث الأداء الفني (تنتهي بتهديف فاشل) يعطى نقطة .
- إذا لم يتمكن اللاعب من التخلص من المدافع يعطى صفر

➤ في حالة إنتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة تحسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.



شكل (2)

يوضح اختبار مهارة Euro step layp

2-4-2 الاختبارات القبليّة :

بعد الانتهاء من تحديد الاختبارات والتأكد منها ملائمتها لمستوى العينة، تم إجراء الاختبارات القبليّة يومي الاثنين والثلاثاء بتاريخ 2022/3/29-28 ، إذ كانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي:-

اختبار تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة يوم الاثنين بتاريخ 2022/3/28.

اختبار التحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up) يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/3/29.

جدول (2)

يبين التكافؤ لمجموعتي البحث

نوع الدلالة	Sig	f	Sig	t	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
					ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	0.580	0.328	0.665	0.447	0.752	8.166	0.516	8.333	عدد	تحمل القوة المميزة بالسرعة (القفز فوق الصندوق (25) ثانية)
غير معنوي	0.448	0.625	0.361	0.958	0.491	5.416	0.408	5.666	درجة	اختبار التحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up)

2-4-3 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات بأسلوب (Hiit) اعتماداً على الخبرة الشخصية وقد حرص الباحث عند اعداد التمرينات على تكون مرنة وقابلة للتطبيق ومراعاة العمر الزمني ومستوى العمر التدريبي للاعبين مع التاكيد على الاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين افراد العينة, وطبقت هذه التمرينات على المجموعة التجريبية بتاريخ 2021/6/18 ولغاية 2021/4/8 ، مع مراعاة (التغيير بالشدة) واعد الباحث هذه التمرينات على أساس علمي وفق اسلوب (Hiit) التدريبي المستخدم, لتكون هذه التمرينات قادرة على تطوير قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up).

وجاءت تفاصيل تمرينات اسلوب (Hiit) التدريبي في المنهج التدريبي المستخدم كآتي :-

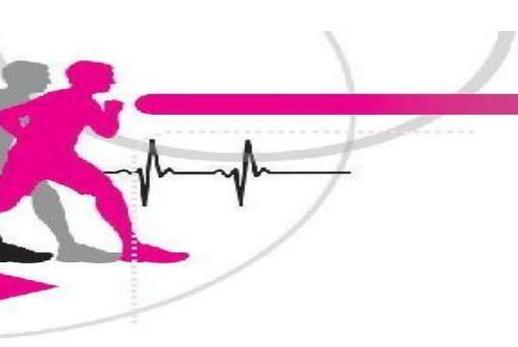
- بدأ تنفيذ التمرينات بأسلوب (Hiit) التدريبي يوم الاثنين بتاريخ 2022 / 4 / 4 .
- عدد الوحدات التدريبية الكلية التي تضمنت تمرينات اسلوب (Hiit) التدريبي (16) وحدة, وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية هي (2) وحدة.
- زمن تمرينات بأسلوب (Hiit) التدريبي في الوحدة التدريبية الواحدة (25-35) دقيقة .
- زمن التمرين الواحد (30) ثانية مع زمن راحة قليل.
- هدفت التمرينات بأسلوب (Hiit) التدريبي لتطوير تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة.
- هدفت التمرينات بأسلوب (Hiit) التدريبي لتطوير التحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up).

2-4-4 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات بأسلوب (Hiit) التدريبي وكان ذلك يومي الثلاثاء والاربعاء (2022/6/8-7) وبنفس تسلسل الاختبارات القبليّة , اذ راعى الباحث نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليّة من حيث تسلسل الاختبارات .

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-



➤ الوسط الحسابي .

➤ الانحراف المعياري .

➤ اختبار (Leven)

➤ اختبار (t) للعينات المترابطة .

➤ اختبار (t) للعينات المستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية للمتغيرات قيد البحث :

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات

المبحوثة:

جدول (3)

يبين قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) ومعنوية الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية

للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	Sig	t	البعدية		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	13.000	0.547	10.500	0.516	8.333	عدد	تحمل القوة المميزة بالسرعة (القفز فوق الصندوق (25) ثانية)
معنوي	0.001	7.059	0.584	7.083	0.408	5.666	درجة	اختبار التحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up)

2-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات

المبحوثة :

جدول (4)

يبين قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) ومعنوية الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية

للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	Sig	t	البعدية		القبليّة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	25.000	0.816	12.333	0.752	8.166	عدد	تحمل القوة المميزة بالسرعة (القفز فوق الصندوق (25) ثانية)
معنوي	0.000	10.954	0.584	9.416	0.491	5.416	درجة	اختبار التحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up)

3-1-3 عرض نتائج اختبارات (البعدية، بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

للمتغيرات المبحوثة .

الجدول (5)

يبين قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات (البعدية

بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

نوع الدلالة	Sig	t	البعدية تجريبية		البعدية ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.001	4.568	0.816	12.333	0.816	10.666	عدد	تحمل القوة المميزة بالسرعة (القفز فوق الصندوق (25) ثانية)
معنوي	0.000	6.914	0.584	9.416	0.584	7.0833	درجة	اختبار التحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up)

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج وتحليلها للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدولين (3، 4) تبين هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي – البعدي) ولصالح الاختبارات البعديّة ولكلا المجموعتين (ضابطة – تجريبية) في متغير تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up) للاعب كرة السلة، وفيما يخص المقارنة لنتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول (5) تبين هنالك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، إذ يعزو الباحث ان السبب بهذه الفروق المعنوي يعود الى التزام اللاعبين بالوحدات التدريبية والى طبيعة المنهاج التدريبي المعد من المدرب اما اللاعبين في المجموعة التجريبية فيعزوه الباحث الى التمرينات باسلوب (Hiit) التدريبي والتي تم تطبيقها بسرعات مختلفة وزمن راحة قليل وهذا ما سعى اليه الباحث لتصميمه واعداده في تمريناته إذ يتم اداء المهارات الحركية بالشدة العالية وزمن راحة قليل، وهكذا وصولاً الى القدرة على الاداء وتحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up) للاعب كرة السلة ، إذ يتفق ذلك مع دراسة (مجيد وآخرون 2007) بأن " تدريب التحمل الشديد وبفترات راحة قصيرة هو أفضل الطرائق لتطوير قدرات التحمل من بين طرائق تدريبية تم استخدامها " (خريط، 2007: 170)، بالاضافة الى التدريب بتكرارات متعددة وسرعات قصوية، وهذا يتفق مع " ان الفعاليات التي تتطلب شروط الحركة اثناء تدريبها او مسابقتها تكرارات متعددة لحركات متكررة ينبغي ان تنفذ بسرعة قصوى او دون القصوى وكما في لعبة كرة القدم " (عبد المهدي، 2008: 78)، ما يؤكد ذلك ايضاً "بان تقنين شدة وحجم وكثافة الاحمال التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير تحمل الاداء لتسليط عبئاً تدريبياً مؤثراً على العضلات والاجهزة الحيوية وبما يتضمن اداء اللاعبين تحت تأثير مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضروريا لتطوير التحمل الخاص " (متعب، 2003: 73).

وفيما يخص الجانب المهاري فقد راعا الباحث في اعداده للتمرينات على عامل التكامل والارتباط للاداء المهاري والقدرات البدنية والمشابه الى الواقع الفعلي للاداء المهاري في المباريات واتقان الاداء للمهارات بسرعة عالية، وتكرارات عديدة، إذ ان التمرينات كانت تتميز بالتنوع



والمماثلة لمواقف اللعب مما انعكس على ظهور نتائج ايجابية في التحمل الخاص لاداء مهارة (Euro step lay-up) بكرة السلة، وهذا يتفق مع الدراسة " التي اثبتت ان للتمارين المتواترة عالية الكثافة فائدة كبيرة لرياضي الالعاب الفرقيه لانها تعمل تحسن وتطوير تحمل الاداء المهاري لديهم بالإضافة على القدرات البدنية الاخرى" (Sage Surefire, 2015: 19).

كما دلت النتائج على ان المدة المستخدمة للتمارين باسلوب (Hiit) التدريبي كانت كافية في تحقيق نتائج جيدة كشفت امكانية تحقيق التأثير واثبات التكيف في المتغيرات المبحوثة (تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up) للاعب كرة السلة)، اذ يؤكد (كمال ياسين، 2011: 92) " أن التدريب المُنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الرياضي خلال الوحدات التدريبية والتي تُشكل عاملاً أساسياً ومهماً في إحداث عملية التكيف المطلوب"، ويؤكد ذلك ايضاً (ابوزيد، 2007: 120) " أن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها، ويظهر ذلك في تحسن كفاية الأعضاء والأجهزة المختلفة، فضلاً عن تمييز الإداء بالإقتصاد بالجهد نتيجة لإستمرار إدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل"

الاستنتاجات:

1. ان التمرينات باسلوب (Hiit) التدريبي كان لها تأثير ايجابي في تطور تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة للاعب العينة التجريبية للبحث لأن هذه التمرينات كانت تستهدف العضلات العاملة في الاداء المهاري للاعب كرة السلة.
2. ان التمرينات باسلوب (Hiit) التدريبي كانت ذات تأثير ايجابي في تطوير تحمل الاداء الخاص لمهارة (Euro step lay-up) للاعب العينة التجريبية للبحث.
3. ان المدة المستخدمة في تطبيق التمرينات باسلوب (Hiit) التدريبي كانت كافية في احداث التأثير والتكيف للاعب العينة التجريبية للبحث وساعدت بالتوصل الى التطور الايجابي للمتغيرات المبحوثة بدلالة تحسن النتائج في الاختبارات البعدية.



4. ان التكرارات المستمرة للتمرينات باسلوب (Hiit) التدريبي للاداء بالشكل الصحيح ادى إلى التخلص من الاخطاء والترابط بمراحل الأداء الفني لمهارة (Euro step lay-up) وتحسينها وتثبيتها للاعبى المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- ضرورة التاكيد على استخدام التمرينات باسلوب (Hiit) لتطوير تحمل القدرات البيوحرورية الاخرى غير المبحوثة في هذه الدراسة.
- ضرورة التاكيد على استخدام التمرينات باسلوب (Hiit) لتطوير تحمل اداء المهارات المركبة الهجومية والدفاعية الاخرى غير المبحوثة في هذه الدراسة.
- ضرورة التركيز باجراء البحوث على صفة تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة وارتباطها بالأداءات المهارية المركبة الاخرى في كرة السلة.
- ضرورة التركيز باجراء البحوث على تحمل أداء مهارة (Euro step lay-up) والمهارات المركبة الهجومية والدفاعية الاخرى.
- ضرورة التاكيد على استخدام برامج تدريبية باساليب حديثة اخرى مع مراعاة صفة تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة والقدرات البيوحرورية الاخرى.
- ضرورة التاكيد على استخدام برامج تدريبية باساليب حديثة اخرى مع مراعاة تحمل أداء مهارة (Euro step lay-up) والمهارات المركبة الهجومية والدفاعية الاخرى.

المصادر والمراجع:

- احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /2003.
- باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، ط2: (بغداد، البتاوين، مطبعة شركة مجموعة العدالة للطباعة والنشر، 2008).



➤ ريسان خريبط، وآخرون: تأثير طرق التدريب على الطاولة الخاصة، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، الموصل، 2007.

➤ سجاد حسين ناصر: تأثير تدريبات بأسلوب اللعب في تطور تحمل الاداء الخاص الهجومي للاعبين الشباب بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة المستنصرية، 2021.

➤ عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات – تطبيقات، ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007.

➤ فارس سامي يوسف، ليث محمد عبد الرزاق: المعايير لبعض اختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة بكرة السلة للشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الثامن والعشرون، العدد الرابع، 2016.

➤ كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض المقترحات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011.

➤ Sage Surefire. Get Hiit Fit - Fast-Track Your Way to a Shredded Super-Fit New You with Hiit Workouts.(CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015)p.p19

➤ Stephanie Ridd. The Secret Fast and Easy Way to Burn Fats and Maintain A Healthy Cardiovascular System Today.(Eljays -epublishing, 2016)p.p40.



ملحق (1) التمرينات

1. يقف بانتظام في بداية الملعب اسفل السلة وعند الايعاز بالبداية بالتمرين يقومون بالانطلاق الى خط منطقة الرمية الحرة والرجوع الى نقطة البداية ومن ثم للمنتصف ومن ثم الى نهاية الملعب والرجوع الى نقطة البداية.
2. يقسم اللاعبين الى مجموعتين ويقفون بانتظام واحد بعد الاخر في بداية الملعب اسفل السلة وعند الايعاز بالبداية بالتمرين للاعب الاول من كل مجموعة يقومون بعمل استناد (10) عادة ثم الانطلاق الى منتصف الملعب والعودة لاستلام الكرة من الزميل الذي يقف على احد جانبي خط تنفيذ الرمية الحرة ومن ثم الاتجاه نحو السلة واداء مهارة (Euro step lay-up) ومن ثم تبادل الاماكن بعد الانتهاء.
3. يقسم اللاعبين الى مجموعتين ويقفون بانتظام واحد بعد الاخر في بداية الملعب اسفل السلة وعند الايعاز بالبداية بالتمرين للاعب الاول من كل مجموعة يقومون بحمل دنبلص وزن (5كغم) وعمل نصف دبني والقفز للاعلى (10) عادة ثم الانطلاق الى منتصف الملعب والعودة لاستلام الكرة من الزميل الذي يقف على احد جانبي خط تنفيذ الرمية الحرة ومن ثم الاتجاه نحو السلة واداء مهارة (Euro step lay-up) ومن ثم تبادل الاماكن بعد الانتهاء.
4. يقسم اللاعبين الى مجموعتين ويقفون بانتظام واحد بعد الاخر في منتصف الملعب وعند الايعاز بالبداية بالتمرين للاعب الاول من كل مجموعة يقومون بقذف الكرة الطبية وزن (2كغم) بقوة الى الاعلى (3 مرات) ومن ثم يقوم اللاعب من المجموعة الاولى بالقفز على الموانع وبعد الانتهاء يدخل في منطقة (Two point) ومن ثم استلام الكرة من الزميل الذي ينطلق معه من المجموعة الثانية بالطبوبة للكرة والذي يتوقف على احد جانبي خط تنفيذ الرمية الحرة بالجهة المعاكسة ومن ثم الاتجاه نحو السلة واداء مهارة (Euro step lay-up) ومن ثم تبادل الاماكن بعد الانتهاء.
5. يقسم اللاعبين الى مجموعتين ويقفون بانتظام واحد بعد الاخر في منتصف الملعب وعند الايعاز بالبداية بالتمرين للاعب الاول من المجموعة الاولى يقوم اللاعب بالقفز على الموانع وبعد الانتهاء يدخل في منطقة (Two point) ومن ثم استلام الكرة من الزميل الذي ينطلق معه من

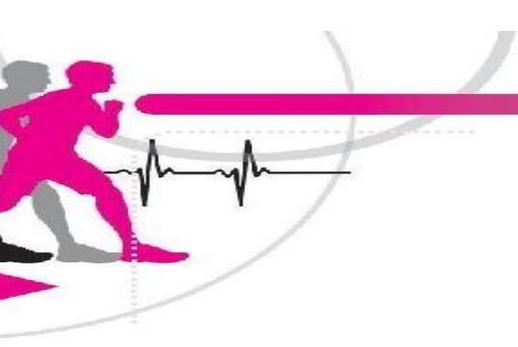


المجموعة الثانية بالطبطة للكرة والذي يتوقف على احد جانبي خط تنفيذ الرمية الحرة بالجهة المعاكسة ومن ثم الاتجاه نحو السلة واداء مهارة (Euro step lay-up) ومن ثم تبادل الاماكن بعد الانتهاء.

6. يقسم اللاعبين الى مجموعتين ويقفون بانتظام واحد بعد الاخر في منتصف الملعب وعند الايعاز بالبدا بالتمارين للاعب الاول من المجموعة الاولى يقوم اللاعب بالقفز لكنتا الرجلين على الحلقات المرتبة بشكل زكزاك وبعد الانتهاء يدخل في منطقة (Two point) من ثم استلام الكرة من الزميل الذي ينطلق معه من المجموعة الثانية بالطبطة للكرة والذي يتوقف على احد جانبي خط تنفيذ الرمية الحرة بالجهة المعاكسة ومن ثم الاتجاه نحو السلة واداء مهارة (Euro step lay-up) ومن ثم تبادل الاماكن بعد الانتهاء.

7. يقسم اللاعبين الى مجموعتين ويقفون بانتظام واحد بعد الاخر في منتصف الملعب وعند الايعاز بالبدا بالتمارين للاعب الاول من المجموعة الاولى يقوم اللاعب بالقفز على سلم الرشاقة الارضي بكنتا الرجلين وبعد الانتهاء يدخل في منطقة (Two point) من ثم استلام الكرة من الزميل الذي ينطلق معه من المجموعة الثانية بالطبطة للكرة والذي يتوقف على احد جانبي خط تنفيذ الرمية الحرة بالجهة المعاكسة ومن ثم الاتجاه نحو السلة واداء مهارة (Euro step lay-up) ومن ثم تبادل الاماكن بعد الانتهاء.

8. يقسم اللاعبين الى مجموعتين ويقفون بانتظام واحد بعد الاخر في منتصف الملعب وعند الايعاز بالبدا بالتمارين للاعب الاول من المجموعة الاولى يقوم اللاعب بالركض بين الشواخص المرتبة بشكل زكزاك وبعد الانتهاء يدخل في منطقة (Two point) من ثم استلام الكرة من الزميل الذي ينطلق معه من المجموعة الثانية بالطبطة للكرة والذي يتوقف على احد جانبي خط تنفيذ الرمية الحرة بالجهة المعاكسة ومن ثم الاتجاه نحو السلة واداء مهارة (Euro step lay-up) ومن ثم تبادل الاماكن بعد الانتهاء.



ملحق (2)

انموذج الوحدة التدريبية

اليوم والتاريخ : زمن التمرينات : 25-35 دقيقة

➤ الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير تحمل قدرة القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لأداء مهارة (Euro step lay-up).

الملاحظات	الراحة		التكرار + زمن الاداء	الشدة	رقم التمرين
	بين التكرارات	بين المجاميع			
تكون الراحة ايجابية والانتظام باداء التمرينات ومراعات الترتيب وعدد التكرارات لكل لاعب	40 ثا	60 ثا	20ثا×3×2	-90 %100	تمرين رقم (2)
	40 ثا	60 ثا	20ثا×3×2		تمرين رقم (4)
	40 ثا	60 ثا	20ثا×3×2		تمرين رقم (8)