مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

# إثر تدريبات فترية عالية الكثافة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة

**ا.م.د احمد اشهاب عبد الحسين، م.د علي اشهاب عبد الحسين**

[1] مديرية تربية بابل، وزارة التربية، العراق.

[2] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القاسم الخضراء، العراق.

*الايميل: ttyuhhb7@gmail.com

تاريخ استلام: 2026/07/18 تاريخ القبول: 2026/08/25 تاريخ نشر:2026/10/25

## الملخص

مشكلة البحث تجسدت ان هنالك هبوط في الاداء البدني والمهارات الهجومية المركبة بسبب عم التركيز على الأساليب النوعية المركبة التي توفر الاقتصادية في التدريب والتي تكون ذات شدة عالية متبوعة بفترات راحة قصيرة بين التكرارات والمجاميع اثناء الوحدة التدريبية والتي تكون مقننة حسب الهدف التدريبي والامكانيات الفردية للاعبي كرة السلة المتقدمين، ويهدف البحث الى اعداد مجموعة من التدريبات الفترية العالية الكثافة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة ،ومعرفة تأثيرها على اللاعبين. وقد استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجوعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتم تحديد مجتمع البحث الاحصائي بلاعبي كره السلة المتقدمين فوق 18 سنة لنادي الحلة الرياضي البالغ عددهم 16 لاعباً, وتم اختيار العينة بصورة عشوائية بطريقة القرعة وبواقع 12 لاعباً وقسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وأهم الاستنتاجات ان التدريبات الفترية العالية الكثافة كان لها اثر ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة ، اما أهم التوصيات فجرى التأكيد على الاهتمام بالتدريبات والأساليب النوعية الخاصة باللاعبين ذات الشدة العالية والراحة البينية وبتكرارات مقننة ، لما لها من أهمية واضحة لرفع وتطوير الجانب البدني والمهاري من خلال الاقتصاد في الوقت والجهد المبذول والحصول على التكيفات المطلوبة للاعبي كرة السلة المتقدمين فوق 18 سنة.

**الكلمات المفتاحية:**

**تدريبات فترية عالية الكثافة، المهارات الهجومية المركبة، كرة السلة.**



This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/19edt267

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

# Following the Effect of High-Intensity Interval Training on Developing Speed-Strength and Combination Offensive Skills in Basketball Players Over 18 Years Old

**Asst. Prof. Dr. Ahmed Ashhab Abdul Hussein, Asst. Dr. Ali Ashhab Abdul Hussein**

[1] **Babylon Education Directorate, Ministry of Education, Iraq**.

[2] **College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Qasim Green University, Iraq**.

***Corresponding author**: ttyuhhb7@gmail.com

**Received date:18/07/2026** **Accepted date: 25/08/2026** **Published date: 25/10/2026**

## Abstract

The research problem lies in the decline in physical performance and combination offensive skills due to a lack of focus on specific, high-intensity training methods that offer cost-effective training. These methods involve short rest periods between repetitions and sets during training sessions, tailored to the training objective and the individual capabilities of advanced basketball players. This research aims to develop a set of high-intensity interval training exercises to improve speed-strength and combination offensive skills in basketball players over 18 years old, and to determine their impact on the players. The experimental method was used, employing a two-group pre-test/post-test system with equivalent groups. The statistical research population consisted of 16 advanced basketball players over 18 years of age from Al-Hilla Sports Club. A random sample of 12 players was selected and divided into experimental and control groups. The most important conclusion was that high-intensity interval training had a positive effect on developing speed-strength and the performance of complex offensive skills in basketball players over 18 years of age. The most important recommendation was to emphasize the importance of high-intensity training methods and techniques for players, with controlled repetitions and rest periods, due to their clear importance in enhancing and developing the physical and technical aspects by saving time and effort and achieving the necessary adaptations for advanced basketball players over 18 years of age.

## Keywords:

**High-intensity interval training, Complex offensive skills, Basketball**.



This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/19edt267

## 1-التعريف بالبحث:

### 1-1-مقدمة البحث وأهميته:

شهد التدريب الرياضي تطورا كبيرا في الأساليب والتدريبات الحديثة ، خصوصاً في الآونة الأخيرة مما يتطلب من المهتمين مواكبة التطور الحاصل في هذه الأساليب التدريبية من خلال اتباع برامج واساليب نوعية تهدف الى تطوير القابليات السائدة التي تتعلق بالفعالية او اللعبة الرياضية اذ ان اتباع هذه الاساليب لها أهمية كبيرة ومردود إيجابي في رفع المستوى البدني والمهاري ومن هذه الأساليب أسلوب التدريب الفتري العالي الكثافة الذي يتضمن جلسات تدريبية فيها فترات من الجهد العالي عالي الكثافة متقطع أي متبوعة بفترات راحة قصيرة نسبينا لزيادة الشدة والاقتصاد في الجهد والوقت بصورة مقننة شاملة لجميع أجزاء الجسم والتكيف مع الضغوط العالية اثناء التدريب كتدريبات القفز والضغط والحجل فهي تدريبات شاملة لكل أجزاء الجسم ترفع معدلات ضربات القلب بسرعة بالاعتماد على نطام الطاقة الفوسفاتي واللكتيكي لانتاج الطاقة إذ يستخدم اللاعب تدريبات القوة والسرعة خلال مدة التدريب بالاعتماد على النظام اللاهوائي في إنتاج الطاقة وتعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأوكسيجين كنتيجة للشدة المرتفع ، أي حدوث ما يسمى بظاهرة (الدين الأوكسوجيني) عقب كل أداء وآخر ، والتي تعمل على حدوث التكيف للمجهود البدني المبذول ، مما يؤدي الى تأخر ظهور التعب ، ثم يعقب كل تمرين فترة راحة بينية حوالي دقيقة تؤدى فيها تمرينات الإطالة والاسترخاءلاسترجاع مصادر الطاقة ، و تعد التدريبات الفترية العالية الكثافة من أفضل الوسائل الملائمة والحديثة لتدريب بالانسجام مع أنظمة الطاقة اللكتيكية لتطوير القابليات البدنية الخاصة والأداء المهاري وفق إمكانيات اللاعبين الفردية في لعبة كرة السلة, وتضم التدريبات الفترية العالية الكثافة تشكيلة مختلفة من التمارين الرياضية ذات الشدة العالية وفق فترات من الجهد والراحة كتمارين القفز والحجل والبطن وتمارين العقلة وتدريبات الاثقال وتدريبات الأيروبيكس والجمباز وتتم ممارسة هذه التدريبات بالتكرار وعلى شكل مجموعات دون توقف لكي يصل اللاعب لأعلى المستويات بعدد معين ولفترة محددة بأسلوب تدريبي مقنن لغرض الاقتصاد في الوقت والجهد مثل ممارسة تمارين القفز على الصندوق بارتفاع مختلف والوثب الى الامام و تمارين القرفصاء مع القفز في الهواء والتحرك باتجاهات مختلفة بتغير السرعة والاتجاه مما يعمل على تطوير القوة الممزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبين المتقدمين بكرة السلة ليشمل جميع المفاصل والعضلات المرتبطة لكافة اجزاء الجسم لذلك على المدرب الجيد الارتقاء بالوحدة التدريبية ولتحقيق ذلك لابد من اتباع الأساليب والطرق النوعية والمناسبة في تدريب اللاعبين من خلال أداء تدريبات توفر العبء البدني والمهارى نتيجة لقيامهم بحركات ذات شدة عالية تتخللها فترات من الراحة بصورة مقننة ولجميع أجزاء الجسم للحصول على التكيفات الوظيفية اللازم في تطوير القابليات البدنية والمهارية، ومن هنا تظهر أهمية البحث من خلال استخدام مثل هذه التدريبات بأساليب مختلفة مقننة اذ تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة، ومحاولة جادة لتحسين أداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.

### 2-1 مشكلة البحث:

إن أسلوب اللعب في كرة السلة يتميز بأداء حركات مركبة وسريعة ذات مواقف متغيرة حسب حالة اللعب وهذا يحتم على اللاعبين مزامنة هذا المواقف المتغيرة باستخدام تدريبات حركية مركبة تتميز بالسرعة والقوة من أجل التغلب على تلك المواقف المتعددة والمتنوعة اذ ان الأداء المهاري بشكل عام والهجومي بشكل خاص بكرة السلة يتميز بالسرعة والتنوع بما يتلائم مع ظروف المنافسة ذات الشدة العالية وهذا لا يأتي إلا من خلال إعداد مناهج تدريبية مقننة ذات كثافة عالية لتطوير قابليات القوة و


This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267

السرعة للتحركات الهجومية المركبة بكرة السلة.ومن خلال خبرة الباحثين الميدانية والاطلاع والملاحظة، للمباريات والوحدات التدريبة وجد الباحثين هنالك هبوط في الاداء البدني وأداء المهارات الهجومية المركبة ، وان الباحثين أرتأى أن يحدد هذه المشكلة ليضع الحلول لها من خلال الإجابة على التساؤل الآتي:- السؤال ؟.... هل للتدريبات الفترية العالية الكثافة تساهم في رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة، لغرض معرفة اهمية هذا الأسلوب في رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية في الجسم وتطور القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة بين لاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.

**3-1 أهدف البحث:**

1- اعداد تدريبات فترية عالية الكثافة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.

2- التعرف على اثر التدريبات الفترية العالية الكثافة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.

**4-1 فرض البحث:**

1- هناك إثر إيجابي للتدريبات الفترية العالية الكثافة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.

**5-1 مجالات البحث**

1-5-1 **المجال البشري:** لاعبي نادي الحلة بكرة السلة فوق 18 سنة

**2-5-1 المجال الزماني:** للفترة من 2025/11/22لغاية2026/6/1.

**1-5- 3المجال المكاني:** قاعة الموهبة الرياضية في مركز محافظة بابل.

**6-1 تحديد المصطلحات:-**

**التدريبات الفترية العالية الكثافة(High Intensity Interval Training)،**

هي احدى انواع التمارين التي تعتمد اعتمادا أساسيا على مجهود بدني مكثف ولفترات قصيرة وتليها فترات راحة قصيرة بين كل تمرين واخر

**المهارات الهجومية المركبة**: تتكون من ارتباط أو دمج مهارتين أو أكثر تؤدى بشكل مركب (تؤدى وكأنها مهارة واحدة)، وتحتاج من اللاعبين إلى وقت أطول ومجهود أكبر عند الأداء أكثر من المهارات الفردية ومنها الاستلام والطبطبة والتصويب السلمي، والطبطبة والمناولة والاستلام، والطبطبة والتصويب وغيرها الكثير"

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**1-2 منهج البحث:**

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضروريات البحث العلمي، فقد تنوعت مناهج البحث العلمي حتى يتسنى للباحث أن يختار المنهج الذي يتناسب مع المشكلة، وعلية أستخدم الباحثين المنهج التجريبي بطريقة المجوعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينتة:**

تم تحديد مجتمع البحث الاحصائي بلاعبي كره السلة فوق 18 سنة من نادي الحلة الرياضي للموسم 2025-2026 البالغ عددهم (16) لاعباً, وتم اختيار العينة بصورة عشوائية بطريقة القرعة وبواقع (12) لاعباً وقسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي كل مجموعه (6) لاعبين وتم اعطاء التدريبات المعدة من قبل الباحثين الى افراد المجوعة التجريبية.


This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267

**2-3 إجراءات البحث الميدانية:**

**2-3-1 تحديد متغيرات البحث:**

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية, والاتفاق مع السادة الخبراء تم تحديد متغيرات البحث' اذ تم الاتفاق عليها بما يتلاءم مع مشكلة البحث، وهي القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

**2-3-2 توصيف الاختبارات البدنية والمهارية**

**2-3-2 -1 اختبار القوة المميزة بالسرعة**

اسم الاختبار: اختبار الثلاث خطوات (يمين - يسار- يمين)

**الغرض من الاختبار**: قياس القوة المميزة بالسرعة لجميع اجزاء الجسم.

**2-3-2- 2اختبارات المهارات الهجومية المركبة:**

**الاختبار الأول:(الخداع من الثبات واستلام الكرة و التصويب السلمي)**

**غرض الاختبار**: قياس أداء المهارة المركبة الخداع من الثبات، استلام الكرة والتصويب السلمي

**الاختبار الثاني(اختبار متابعة الكرة والتهديف)**

**2-4 الاختبارات القبلية:** أجريت الاختبارات القبلية يوم الجمعة المصادف23 /2026/1 في الساعة الرابعة عصرا وقد شملت اختبارات القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

**2-5 التجربة الرئيسة:**

تم اعداد تدريبات فترية عالية الكثافة من قبل الباحثين وطبقت هذه التدريبات بما يتفق ويتلائم مع امكانيات وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية يوم الاحد المصادف 2026 /1/25، والانتهاء يوم 5 /3/ 2026المصادف يوم الخميس وتم توزيعها في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية بشكل متناسق ومناسب لتكون قادره على تحقيق اهداف البحث وهي تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للمجموعة البحث التجريبية.

**تفاصيل التدريبات الفترية العالية الكثافة لعينة البحث:**

(1) عدد الوحدات الكلي تتضمن (24) حصة

(2) عدد الوحدات خلال الأسبوع (3) ولمدة (8) أسابيع.

(3) زمن الواحدة التدريبية (20-30) دقيقة.

(4) ايام التطبيق خلال الاسبوع ستكون (الاحد، الثلاثاء،الخميس) لعينة البحث التجريبية.

(5) هدف التدريبات الفترية العالية الكثافة هو تطويرالقوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.

**2-6الاختبارات البعدية:**

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاحد المصادف 2026/3/8 مع مراعاة نفس الظروف والشروط والتعليمات التي استخدمت في الاختبارات القبلية

**2-7 الوسائل الإحصائية:**

تم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS).


This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية الضابطة للمتغيرات قيد البحث:

**الجدول (1)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركب**

| الاختبارات | وحدة القياس | القبلي | | | | البعدي | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | |
| | | س- | ±ع | س- | ±ع | س- | ±ع | س- | ±ع |
| القوة المميزة بالسرعة | سم | 5.86 | 39.01 | 5.37 | 73.46 | 7.47 | 78.41 | 6.20 | 41.95 |
| الخداع والإسلام و التصويب السلمي | درجة | 5.58 | 0.75 | 5.14 | 0.98 | 8.87 | 0.37 | 6.86 | 0.75 |
| المتابعة والتهديف | درجة | 3.22 | 0.06 | 3.50 | 0.08 | 6.32 | 0.8 | 3.25 | 0.85 |

### 3-2عرض نتائج القوة المميزة بالسـرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

**الجدول (2)**

**يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية**

| المتغيرات | ف | ع ف | ت المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|---|---|---|---|---|---|
| القوة المميزة بالسرعة | 1.61 | 1.66 | 6.35 | 0.004 | معنوي |
| الخداع الاستلام والتصويب السلمي | 3.29 | 1.19 | 9.46 | 0.002 | معنوي |
| المتابعة والتهديف | 3.01 | 0.55 | 5.24 | 0.002 | معنوي |

**(*) درجة الحرية (6-1=5)**

**(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≤ او = (0.05)**

**مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة واختبارات المهارات الهجومية المركبة**

من الجدول (2) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ويعزو الباحثين سبب ذلك الى المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثين الذي أعتمد على التدريبات الفترية ذات الشدة العالية التي تتلاءم مع متطلبات القوة المميزة بالسرعة كتدريبات القفز والحجل والضغط ، ان التدريبات الفترية التي قام الباحثين باعدادها كانت ذات تكرارات عالية الشدة اجبرت اللاعب على العمل ضمن نظام الطاقة اللاهوائي [نظام حامض اللاكتيك]. من خلال ما تحمله هذه التدريبات في طياتها من القفزات والوثبات والحجلات بين الحواجز والشواخص او من فوقها للإمام او للجانب وبين (مارت) ذلك بقوله"ان التداخل بين الوثبات والحجلات من اهم الاساليب التي يمكن استخدامها في مجال التدريب الرياضي لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين. ، كما اعتمدت هذه التدريبات على التنوع والتدرج في الوحدة التدريبية وبصورة متكرة


This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267

وبكثافة عالية وبشكل تصاعدي وبما يتوافق مع إمكانيات اللاعبين البدنية مما في تطوير القوة المميزة ساعدة بالسرعة إذ كانت التدريبات شاملة لأغلب عضلات الجسم الرئيسة كعضلات الأطراف العليا وعضلات البطن والظهر التي لها أهمية كبيرة بالحركات المركبة و عضلات الأطراف السفلى ، أذ يمكن آستخدام التدريبات المتنوعة التي يستخدم فيها جسم المتدرب أو جزء منه كمقاومة لتقوية المجاميع العضلية المراد تطويرها ، إذ " تعبر القدرة عن سرعة تعبئة اكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لانه التكرارات التي أعطيت من خلال التدريبات الفترية كانت مناسبة بحيث أدت إلى حدوث التكيف لدى المجموعة التجريبية كما أدت إلى تطوير مستوى أدائهم البدني فضلا عن اختيار الراحة المناسبة بين التدريبات التي اعتمدت على مؤشر معدل نبضات القلب الذي يعد معيارا فسيولوجيا له مردود كبير في السيطرة والتحكم بأداء اللاعبين كما يجب ان يتناسب مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له وهي التي أثرت وبشكل مباشر في المجاميع العضلية للرجلين وزيادة نشاط الانقباض العضلي عن طريق التكرارات المستمرة اثناء الاداء ، مما ساهم في تحسن التوافق العصبي العضلي للمجموعات العضلية العاملة ، إذ يذكر (طلحة حسين ، 1998) " أن للتدريب دور في التأثير فيتكيف الجهاز العصبي بزيادة حد الانقباض الارادي الاقصى وذلك من خلال تهيئة الجهاز العصبي بشكل افضل من جراء تكرار التدريب لمدة اكثر من 4 – 5 اسابيع " . كما يعزو الباحثين الى أن تدريبات تزايد السرعة والسرعة القصوى المتمثلة بعدد من التكرارات والتي تناسبت مع الشدة المستخدمة أحدثت تطور ملموسا في القوة المميزة بالسرعة كما أن التدرج في الشدة المستخدمة والتي تراوحت بين 95-100% مع الجسم الملائم الذي توزع طيلة فترة المنهج كانت كافية لحدوث التطور فالشدة العالية والحجم التدريبي المناسب يولد التعب والتعب من علامات الحمل التدريبي الجيد، اذ لابد أن يصل الرياضي الى حالة من التعب وألا لن تحدث عملية التكيف وهذا ما أكده عصام عبد الخالق عن (هولمأن) "بأن استخدام حمل التدريب يؤدي الى عملية التعب التي تتناسب أيضا ومستوى ذلك الحمل".

أما في ما يخص اختبارات المهارات الهجومية المركبة فقد اظهرت نتائج عينة البحث التجريبية وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحثين التطور الحاصل في هذه المهارات الى التدريبات الفترية العالية الكثافة الشاملة ولجميع أجزاء الجسم بصورة مركبة من خلال أداء اكثر من مهارة في وقت واحد بسرعة وباتجاهات مختلفة بما يشابة المواقف التنافسية خلال المباراة فالتمرين المزدوج " يزيد من معنوية الحركات واستيعابها والتمييز بينها وهذه الحالة تعطي ثباتا ورسوخا واستيعابا للحركة " . كما أن هذا الاسلوب يخلق حالة من التنافس في سرعة تقبل الاداء وهذا ما يسعى اليه كل مدرب اذ يشير (محمد عثمان، 2011) الى " ان استخدام التدريب الشامل الموجه يعد مرحلة ايجابية من التكيف الوظيفي العضلي مما يؤدي الى تفادي مستوى هبوط السرعة ومعدلها اثناء التدريب والمنافسة ويتطلب اداء المهارات الهجومية المركبة التركيز عند استخدام المجاميع العضلية الصحيحة في الوقت المناسب وبالقوة والسرعة اللازمة اذ انها نتيجة التناغم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي، فالهجوم في كرة السلة يتطلب من اللاعب التغلب على المواقف المتعددة والمتنوعة من خلال امتلاكه لهذه المهارات الهجومية المركبة وان ميزة لاعب كرة السلة الجيد تكمن في القدرة على ربط المهارات ببعضها وذلك لإيجاد الحلول المهارية للتفاعل الصحيح مع المواقف . نستنتج من ذلك إن اللاعبين لكي يصلوا الى مستويات افضل فإنهم يحتاجون المزيد من التدريبات الشاملة والمتنوعة والمركبة لأغلب عضلات الجسم الرئيسة كعضلات الأطراف العليا وعضلات البطن والظهر التي لها أهمية كبيرة بالحركات المهارية المركبة ، وان طبيعة تدريبات الفترية العالية الكثافة ساهمت في تجنيد


This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267

وحدات حركية شاملة لجميع أجزاء الجسم مما يولد التوافق العصبي العضلي وقدرة التنسيق بين العضلات المنقبضة والمنبسطة جراء تنمية القوة لعضلات الذراعين والرجلين، وهذا ساعدة في تطوير المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة السلة الشباب ويعزو الباحثين أيضا التطور الحاصل في المهرات الهجومية المركبة أنها تتشابه مع الاداء الحركي لبعض المهارات الفنية بكرة السلة كألاستلام والتسليم والطبطبة والتصويب أي أن هناك خصوصية في التدريب اذ يذكر(Brain: 1999) الى" أن القاعدة الذهبية لأي منهاج تدريبي هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لابد أن تكون متشابهة للحركات التي سيوجهها في أثناء المنافسة". كما وضحها بسطويسي وعباس بأنها " تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزء من شكل الحركة" ولذلك فان هذه التدريبات تعد من المتطلبات الملحة لتطوير المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة السلة فوق (18) سنة لان طبيعة اللعبة تتميز بالتنوع والتغير المستمر وفق المواقف التنافسية المتغيرة.

**3-3عرض نتائج القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:**

**الجدول (3)**

**يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة**

| المتغيرات | ف | ع ف | ت المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|---|---|---|---|---|---|
| القوة المميزة بالسرعة | 0.83 | 1.66 | 4.35 | 0.04 | معنوي |
| الخداع والاستلام ولتصويب السلمي | 1.72 | 0.19 | 6.46 | 0.04 | معنوي |
| المتابعة والتهديف | 0.25 | 0.55 | 5.24 | 0.08 | غير معنوي |

**(*) درجة الحرية (6-1) =5**

**(*) معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≤ او = (0.05).**

**مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية المركبة**

يتبين من الجدول (3) أنَّ هناك فروقاً معنوية بسيطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة ، ويعزو الباحثين التطور الحاصل الى تدريبات المدرب والتي اعتمدت على الاسس العلمية الصحيحة في صياغة فقراته والتكرارات والمواظبة بالتمرين دون انقطاع واستخدام التمارين ذات الفعالية العالية في التدريب من خلال التمرين الصحيح لتطوير القوة المميزة بالسرعة وهذه ما أكده موستن وشورت في أن كل أسلوب من الأساليب عند استعماله مدة معينة من الوقت فأن يؤدى إلى وصول وبلوغ مجموعة معينة من الأهداف), وهذا يتفق مع ما جاء به مفتي إبراهيم حمادة اذ يذكر " أن اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء ". اما في اختبار الخداع والاستلام والتصويب السلمي فقد كانت هنالك فروق معنوية ولكن ليس بالمستوى المطلوب بسب عدم استخدام تدريبات فترية عالية الكثافة التي كانت لها دور أساسي في تطوير المهارات الهجومية المركبة لدى المجموعة التجريبية، وفي اختبار المتابعة والتهديف كانت الفروق غير معنوية لدى المجوعة الضابطة لأنها لم تودى تدريبات خاصة تتعلق بالشدة العالية كالحجل والقفز باستخدام وسائل خاصة بتكرارات ذات شدة عالية وراحة قليلة. ويرى الباحثين فيما يخص اختبارات المهارات الهجومية


This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267

المركبة ان النتائج في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية أفضل من الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ، وهذا دليل على نجاح التدريبات الفترية العالية الكثافة المقننة وفق أسس علمية في تطوير الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.

**4- الاستنتاجات والتوصيات:**

**4-1 الاستنتاجات:**

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين من خلال التجربة الميدانية استنتج ما يأتي:

1. حققت عينة البحث التجريبية نتائج جيدة في فروق الاوساط الحسابية في الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وأداء المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.
2. لم تحققت عينة البحث الضابطة فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي للمتابعة والتصويب الهجومية للاعبي كرة السلة فوق 18 سنة.

**4-2 التوصيات:**

في ضوء ما توصل إليه الباحثين من استنتاجات يوصي بما يأتي:

1. ضرورة استخدام اساليب ذات كثافة عالية بفترات متقطعة تتخللها راحة قليلة نسبيا خلال الوحدة التدريبية لغرض الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف محدد خاصة.
2. إجراء دراسات وبحوث أخرى باستخدام اساليب وطرائق حديثة اخرى على فئات عمرية مختلفة من اللاعبين ولكلا الجنسين.

**المصادر**


- أحمد كريم لطيف: أثر تمرينات اللاكتيك الديناميكي والفارتلك في تطور التحمل الخاص وأداء أهم المها رات الهجومية المركبة لشباب كرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2016.
- بسطويسي احمد و عباس احمد: طرق التدريس في المجال الرياضي؛ الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984.
- طلحة حسين حسام الدين واخرون: علم الحركة التطبيقي، ط: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1998.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي-نظريات تطبيقات: ط5، الإسكندرية، مطبعة جريدة السفير، 1999.
- محمد ابراهيم شحاته؛ دليل اللياقة البدنية، ط2، الاسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2013 .
- محمد رضا ابراهيم، مهدي كاظم علي اسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة.ط1:(بغداد، دار ضياء للطباعة،2013).
- محمد صالح محمد: منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999.
- محمد عثمان ؛ علم التدريب المعاصر، دار الفكر العربي ، مصر, 2011.



This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267

- مفتي براهيم حماده: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة. ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- Brain MacKenzie (1999): Sport coach – Plyometric, disclaimed, BBC education, Dreg Glassman: aproned trainer manual; USA American CrossFit 2013.
- Stoddard, Fh. What is the HIIT.J Strength Cond.Res28.2011.
- Smith, MM, Sommer, AJ, Stark off, BB, and Devor, S.
- Westlake, strong to the; coregeton the ball for astrong, lean, physique. London; aurum press string strains joumal of orthopedic sports physical.
- James Driver. High intensity interval training explained (Create space Independent Pub, 2012.
- Robert Morford: Training for Speed, power & Strength. National Sports publisher, Malaysia 2008.


## ملحق(2)

يبين الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية

(الاسبوع الاول)

**زمن التدريبات في الوحدة التدريبية**: 20-30دق **المكان**: قاعة الموهبة الرياضية في بابل

**الهدف**: تطوير قابليات القوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية المركبة

| اليوم والتاريخ | التمرين | شدة التمرين % | زمن الاداء | المجموعات | الراحة بين المجموعات | زمن التمرين الواحد | زمن الوحدة التدريبية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاحد 1/25 | Burpee Sprawls السقوط للأسفل وعمل شناو ثم النهوض للأعلى بقفزه انفجاريه بالرجلين مع رفع الذراعين للأعلى ثم رمي الكرة على لوحة السلة ومتابعتها. | 85 | 20ثا | 4 | 20ثا | 3.33 | 2×17.24 = 34.48د |
| | (Burpee)من وضع الوقوف النزول للأسفل لوضع الاسناد الامامي وثني ومد الذراعين (شناو) ثم النهوض للأعلى بوضع نصف القرفصاء والقفز للأعلى مع مد الذراعين لسحب كرة يرميها المدرب للأعلى | 85 | 20ثا | 4 | 20ثا | 3.33 | |
| | يقف اللاعب امام مسطبة بارتفاع 50 سم ويقوم بالقفز بالرجل اليمنى ثم اليسرى بالتعاقب يمين ويسار بحيث يشكل مفصل الركبة زاوية 90 للرجل اليمنى مع أداء مناولة صدرية مع الزميل. | 90 | 15ثا | 4 | 15ثا | 2.75 | |
| | من تحت السلة حمل كرة طبية واداء القفز العمودي خمس قفزات من وضع الجلوس القرفصاء الكامل ثم اداء خمس حجلات للأمام. | 90 | 20ثا | 4 | 20ثا | 3.33 | |
| | يقف لاعبان بجانبي لوحة السلة يبدا التمرين برمي الكرة باتجاه السلة بشكل | 85 | 30ثا | 4 | 30ثا | 4.5 | |



This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/19edt267

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | يجعل الكرة تتجه بعد ارتادتها الى اللاعب الاخر الواقف في الجهة المقابلة من لوحة التصويب | | | | | | |
| الثلاثاء 1/27 | الوقوف ومسك كرة طبية بوزن 3 كغم تحت السلة ثم القفز فوق مسطبة بارتفاع 50سم ثم أداء التحرك الدفاعي الجانبي بين الخطين الجانبين للمنطقة المحرمة | 85 | 30ثا | 4 | 30ثا | 4.5 | = 20.16 ×2 40.32د |
| | من تحت السلة حمل كرة طبية واداء القفز العمودي خمس قفزات من وضع الجلوس القرفصاء الكامل ثم اداء خمس حجلات للأمام. | 85 | 30ثا | 4 | 30ثا | 4.5 | |
| | القفز للجانبين بكلتا القدمين فوق مسطبة بارتفاع 50سم مع اداء مناولة صدرية مع المدرب. | 90 | 20ثا | 4 | 20ثا | 3.33 | |
| | من الوقوف ثني ومد الساقين (دبني كامل) ثلاثة مرات على طوق بلاستيكي دائري ثم اخذ وضع الاسناد الامامي وثني ومد الذراعين (شناو) على نفس الطوق ثم القفز من وضع نصف القرفصاء للأعلى لاستلام كرة يرميها المدرب وتكرار ذلك فوق اربعة اطوق بلاستيكية دائرية. | 90 | 20ثا | 4 | 20ثا | 3.33 | |
| | من وضع الاستناد الامامي على مسطبة بارتفاع 50سم ثني ومد الذراعين ثم القفز عليها بكلتا القدمين قفزة واحدة ثم اداء التحرك الجانبي بين شاخصين خطوتين لكل جانب ثم الحجل بكلتا القدمين فوق اربعة اطواق دائرية. | 85 | 30ثا | 4 | 30ثا | 4.5 | |
| الخميس 1/29 | القفز العمودي بكلتا الرجلين ولمس لوحة السلة باليدين عند الجانب الايمن للوحة ثم التحرك الجانبي بالزحلقة للجانب المقابل والقفز للأعلى ولمس اللوحة عند الجانب الايسر بكلتا اليدين وهكذا بالتعاقب القفز يمين - يسار. | 85 | 30ثا | 4 | 30ثا | 4.5 | 2 ×21.33 = 43.6د |
| | يقف اللاعب وظهرة مواجهة للوحة السلة مع مسك كرة طبية واداء التحرك الجانبي يمينا ويسارا ثم دوران الجسم بالكامل لأداء المتابعة برمي الكرة الطبية نحو لوحة السلة والتقدم لاستلامها من وضع القفزفي اعلى نقطة. | 85 | 30ثا | 4 | 30ثا | 4.5 | |
| | الحجل بكلتا القدمين للاعبين من خط الثلاثة نقاط مع مسك كرة سلة ثم اداء المتابعة على لوحة السلة بعد القفز فوق | 90 | 20ثا | 4 | 20ثا | 3.33 | |


This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | شاخص بارتفاع 30سم يبعد عن لوحة السلة 2م. | | | | | | |
| | سبرنك جانبي للساقين من وضع الجلوس فوق اربعة اطواق دائرية ثم النهوض للأعلى واداء التحرك الجانبي بين شاخصين موجود عند الخطين الجانبين للمنطقة المحرمة ثم الدوران نحو السلة والقفز على مسطبة بارتفاع 50سم بعد استلام مناولة من الزميل لأداء متابعة على لوحة السلة. | 85 | 30ثا | 4 | 30ثا | 4.5 | |
| | القفز للجانبين بكلتا القدمين فوق مسطبة بارتفاع 50سم مع اداء مناولة صدرية مع المدرب. | 85 | 30ثا | 4 | 30ثا | 4.5 | |


This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/19edt267