



## مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



### تأثير تمارين خاصة لتطوير التحمل الخاص والاداء المهاري الدفاعي الفردي للاعبين بأعمار (14-16) سنة بكرة السلة

ندى محمد امين<sup>1</sup>، سدير محمد سليمان<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد  
<sup>2</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية  
<sup>1</sup> [nada@copew.uobghdad.edu.iq](mailto:nada@copew.uobghdad.edu.iq)  
<sup>2</sup> [sdeer1977@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:sdeer1977@uomustansiriyah.edu.iq)

تاريخ الاستلام: 2024/3/5  
 تاريخ القبول: 2024/3/18  
 تاريخ النشر: 2022/4/1

هذا العمل مرخص من [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) قبل



#### مستخلص البحث

تعد لعبة كرة السلة (الكرة البرتقالية) من الالعاب السريعة والمشوقة في العالم وتمارس من كلا الجنسين وبأعمار مختلفة ولها بطولات اولمبية وعالمية ولها مهاراتها متنوعة الاداء ومنها الدفاعية .وتتطلب هذه اللعبة قدرات بدنية لا بد من توافرها لدى اللاعبين لأجل الواجبات اثناء المباريات ومنها التحمل الخاص المنسجم مع خصوصية اللعبة المتغيرة الايقاع والمواقف في الملعب اما اهمية البحث فتكمن بأهمية التمارين الخاصة لتطوير التحمل الخاص ودوره في التأثير على الاداء المهاري الدفاعي للاعبين طوال مدة المباراة.

اما مشكلة البحث فظهرت في تدني الاداء المهاري الدفاعي الفردي وخاصة في الفترة الاخيرة من المباراة حيث يعود السبب في نوعية وكمية التمارين الخاصة التي تعطى في الوحدات التدريبية لتطوير التحمل الخاص .

يهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة لتطوير التحمل الخاص .ثم معرفة تأثير تطويرها بالاداء المهاري الدفاعي الفردي للاعبين .استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة على عينة بأعمار(14-16) سنة والتي اختبرت عمدياً(نادي الكرخ الرياضي) من مجتمع البحث والبالغ (11)احد عشر نادياً وبواقع (12) اثنا عشر لاعباً لكل ناد وبمجموع (132)لاعباً وبنسبة 10% .تم اجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث . اضافة الى التجربة الرئيسية والتي استمرت لمدة (6)سنة اسابيع بواقع (3)ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع وقد استمر البحث من 2023/12/6 ولغاية 2024/1/27 اضافة الى الوسائل الاحصائية.

استنتج الباحثان بأن التمارين الموضوعت ادت الى تطوير التحمل الخاص للاعبين بأعمار (14-16) سنة ،كذلك ثبت تأثيرها في جميع متغيرات البحث ،كذلك ظهور فروق في جميع متغيرات البحث.

يوصي الباحثان التأكيد على المدربين بأهمية الاستفادة من التمارين الخاصة بعد ان ثبت تأثيرها في التحمل الخاص .كذلك التأكيد على تنوع التمارين الخاصة وفق شدد صحيحة والتدرج بها انسجاماً مع هذه الفئة العمرية ، اضافة الى ضرورة تخصيص وقت كاف خلال الوحدات التدريبية للتحمل الخاص.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين خاصة ، تحمل الخاص ، الاداء المهاري الفردي، كرة السلة

# The effect of special exercises to develop special endurance and individual defensive skill performance for players aged (14-16) years in basketball

Nada Muhammad Amin<sup>1</sup>, Sudair Muhammad Suleiman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>College of Physical Education and Sports Sciences for Girls/University of Baghdad

<sup>2</sup>College of Physical Education and Sports Sciences/Al-Mustansiriya University

## Abstract

The game of basketball (orange ball) is considered one of the fast and exciting games in the world. It is played by both sexes and different ages. It has Olympic and international championships and has various performance skills, including defensive ones. This game requires physical abilities that players must have for duties during matches, including special endurance that is compatible with... The peculiarity of the game is the changing rhythm and positions on the field. The importance of the research lies in the importance of special exercises to develop special endurance and its role in influencing the defensive skill performance of the players throughout the duration of the match. The problem of the research appeared in the decline in individual defensive skill performance, especially in the last period of the match, where the reason is due to the quality and quantity of special exercises given in the training units to develop special endurance. The research aims to prepare special exercises to develop special endurance, then determine the impact of their development on the individual defensive skill performance of players.

The researchers used the experimental method and the one-group method on a sample aged (14-16) years, which deliberately tested (Al-Karkh Sports Club) from the research community, which consisted of (11) eleven clubs, with (12) twelve players for each club, with a total of (132) players, with a percentage of 10 %. The exploratory experiment and pre- and post-tests were conducted for the research variables. In addition to the main experiment, which lasted for (6) six weeks, with (3) three training units per week. The research continued from 12/6/2023 until 1/27/2024, in addition to statistical methods. The researchers concluded that the exercises developed led to the development of special endurance for players aged (14-16) years. Their effect was also proven in all variables of the research, as well as the emergence of differences in all variables of the research. The researchers recommend that trainers emphasize the importance of benefiting from special exercises after their impact on special endurance has been proven. They also emphasize diversifying special exercises according to the correct intensity and grading them in harmony with this age group, in addition to the necessity of allocating sufficient time during the training units for special endurance.

**Keywords:** special exercises, special endurance, individual skill performance, basketball

### 1-التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة كرة السلة (الكرة البرتقالية) من الالعاب السريعة التي اتسع انتشارها في دول العالم وتحظى بشعبية كبيرة لكونها تمارس من كلا الجنسين وبأعمار مختلفة ولها مكانة كبيرة في بطولات العالم والالعاب الاولمبية ، وهي لعبة اثارة وتشويق سواء كان ذلك في الاداء المهاري الدفاعي والهجومى. تتطلب هذه اللعبة قدرات بدنية لابد من توافرها لدى اللاعبين لأجل اداء الواجبات اثناء المباريات ومنها التحمل الخاص ، الذي يعد من القدرات التي لها خصوصيتها المنسجمة مع خصوصية اللعبة المتغيرة في ظروفها وعدم ثبات مواقفها في المباراة والذي يتطلب اداء جميع الحركات والمهارات المتنوعة وخاصة المهارات الدفاعية بسرعة وبقوة وبشدة تنسجم مع مواقف اللعب من جانب ومن جانب اخر الزمن الفعلي الذي تستغرقه حجم ومستوى المنافسة.

ومما سبق ذكره تتجلى اهمية قدرة التحمل الخاص في لعبة كرة السلة المتميزة بأيقاعها السريع لأداء مهاراتها بالشكل الامثل طوال مدة المباراة وخاصة الدفاعية منها ، وذلك من خلال انتقاء واختيار التمرينات الخاصة التي تعمل على تطوير هذه القدرة في الوحدات التدريبية وانعكاس تأثيرها على الاداء الدفاعي للاعبين بأعمار (14-16)سنة كونهم قاعدة اساسية للعبة.

#### 2-1 مشكلة البحث:

تعد قدرة التحمل الخاص (القوة والسرعة) عنصراً أساسياً من عناصر التدريب الرياضي ومن خلال خبرة الباحثان في مجال اللعبة فقد لاحظا تدني اداء المهارات الدفاعية الفردية للاعبين بأعمار (14-16) سنة في المباريات وهو ليس بالمستوى المطلوب لكونهم القاعدة الاساسية للعبة ، ومن وجهة نظر الباحثان يعود السبب الى نوعية التمرينات الخاصة التي تعطى في الوحدات التدريبية بمراحل التدريب لغرض تطوير هذه القدرة وتأثيرها في الاداء المهاري الدفاعي الفردي للاعبين سيما والتطوير الكبير الذي حدث للعبة كرة السلة، وخاصة في اساليب الدفاع.

#### 3-1 هدفا البحث:

- اعداد تمرينات خاصة لتطوير التحمل الخاص للاعبين بأعمار (14-16)سنة

- معرفة تأثير تطوير التحمل الخاص بالاداء المهاري الدفاعي الفردي للاعبين بأعمار (14-16) سنة
- 4-1 فرضا البحث:
- هناك تأثير للتمرينات الخاصة بتطوير التحمل الخاص للاعبين بأعمار (14-16) سنة
- هناك تأثير لتطوير التحمل الخاص بالاداء المهاري الدفاعي الفردي للاعبين بأعمار (14-16) سنة
- 5-1 مجالات البحث:
- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي نادي الكرخ بأعمار (14-16) سنة
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2023/12/6 ولغاية 2024/1/27
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي الكرخ لعينة البحث في المنصور.

## الفصل الثاني

### 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث كونه "يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب والأثر" (هاشم، 2012، ص95)، لحل المشكلات بطريقة علمية وبأسلوب المجموعة الواحدة

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

يعد الاختيار للعينة عنصراً مرتكزاً أساسياً يعتمد عليه الباحثون من اجل تحقيق فروض البحث واهدافه، وعليه تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي الاندية بأعمار (14-16) سنة والمشاركين في الدوري للعام 2023-2024، حيث بلغ عدد الاندية (11) احد عشر نادياً وبواقع (12) لاعب لكل ناد وبهذا بلغ مجتمع البحث (132) لاعباً

وبالطريقة العمدية تم اختيار ناد الكرخ الرياضي ليكون عينة البحث التجريبية وذلك للأسباب الاتية

- مشاركته بالدوري المصاحب للدوري الممتاز
- التزام اللاعبين واستمرارهم بالتدريب
- توافر الادوات التي تساعد الباحث في اتمام بحثه
- وجود مدرب مستمر مع الفريق
- تعاون النادي مع الباحث لاتمام بحثه
- وبهذا اصبحت نسبة العينة 10% من مجتمع البحث

### 2-3 الوسائل وادوات مجتمع البحث:

- المصادر العربية والاجنبية
- الاختبارات البدنية والمهارية الدفاعية
- فريق العمل المساعد\*
- التجربة الاستطلاعية
- الادوات المستخدمة (ملعب كرة سلة، ساعة توقيت، حبال مطاطية ،دوائر بلاستيكية، شواخص، صافرة، كرات طبية زنة 2 كغم)
- 4-2 خطوات اجراء البحث:

- اعداد تمرينات خاصة لتحمل الخاص
- تحديد العينة والمتمثلة بناد الكرخ الرياضي بأعمار (14-16)سنة
- تهيئة فريق العمل المساعد وجميع مستلزمات اخراج الوحدة التدريبية
- تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث
- اجراء التجربة الاستطلاعية
- تحديد ايام الاختبارات القبلية والبعدية
- تنفيذ التجربة الرئيسية
- معالجة النتائج احصائياً
- 5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:
- اختبارات التحمل الخاص وتشمل

- ❖ اختبار تحمل القوة للذراعين (الطرفي .2013.ص63-64)
- الغرض من الاختبار: قياس قوة تحمل عضلات الذراعين.
- ❖ اختبار تحمل القوة للرجلين(الطرفي،2013،ص60)
- الغرض من الاختبار قياس قوة تحمل عضلات الرجلين

تألف

- 
- فريق العمل المساعد من
  - نداء ياسر ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
  - م.م فاضل امين ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
  - اختبار تحمل السرعة
  - ❖ اختبار ركض 180 متر (الطرفي ،2013،ص114)
  - الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة
  - اختبار الاداء المهاري الدفاعي (سليمان ،2020،ص72)

### ❖ اختبار سدير لتحمل الاداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تحمل الاداء المهاري الدفاعي .

#### 2-6 التجربة الاستطلاعية :

قام فريق العمل وبإشراف الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء المصادف 2023/12/6 على عينة من لاعبي نادي الصيد بأعمار (14-16) سنة، بكونها تجربة اولية على عينة صغيرة قبل قيام الباحث ببحثه، بهدف اختبار اساليب البحث وادواته، لغرض الاستفادة منها قدر الامكان في التجربة الرئيسية .

#### 2-7 الاختبارات القبليّة :

قام فريق العمل وبإشراف الباحثان بالاختبارات القبليّة في يوم الثلاثاء الموافق 2023/12/12 وقد سعى الباحثان على تحضير وتوفير كافة المستلزمات لأجراء الاختبارات القبليّة وكذلك تثبيتها لأجل توافرها في الاختبارات البعديّة .

#### 2-8 التجربة الرئيسية :

- تنفيذ التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحثان والتي تتعلق بالتحمل الخاص
- الهدف هو تطوير التحمل الخاص والاداء المهاري الدفاعي الفردي للاعبين
- مدة التمرينات ستة اسابيع
- عدد الوحدات الكلية (18) ثمانية عشر وحدة، بواقع (3) ثلاثة وحدات في الاسبوع، وبأيام السبت، الاثنين، الاربعاء
- اعطاء التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي فترة الاعداد الخاص وبمدة تراوحت بين (30-35) دقيقة بواقع (12.30) د لتحمل السرعة (17.30) د لتحمل القوة.
- يتم التدرج بشدة التمرينات مع تنوعها
- تؤدي تمرينات تحمل السرعة في بداية القسم الرئيسي، اما تمرينات تحمل القوة فتعطى في نهاية القسم
- نسبة العمل الى الراحة 2/1
- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت الموافق 2023/12/16 والانتها في يوم الاربعاء 2024/1/24

#### 2-9 الاختبارات البعديّة :

قام فريق العمل بأجراء الاختبارات البعديّة وبإشراف الباحثان في يوم الثلاثاء الموافق 2024/1/27 وبالطريقة نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبليّة .

#### 2-10 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) والتي شملت الوسائل الاحصائية الاتية .

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قانون (t-tast) للعينات المتناظرة

### الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج وتحليلها:

1-1-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحرافات الفروق وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات التي استخدمها الباحثان وتحليلها

الجدول (1)

يبي الاختبارات ووحدة القياس والاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحرافات الفروق وقيمة (+) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث.

ت	اختبارات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدية		ع ف	قيمة (t) المدسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع				
1	تحمل القوة للذراعين	درجة	14.7	2.1	17.41	1.6	2.6	6.43	0.00	دال
			5	3	2	6				
2	تحمل القوة للرجلين	درجة	44.0	3.8	47.41	2.5	3.3	4.76	0.00	دال
			8	9	3	3				
3	تحمل السرعة	ثانية	34.5	1.5	33.81	1.5	0.7	3.39	0.00	دال
			4	6	3	4				
4	الاداء المهاري	ثانية	23.2	1.9	22.38	1.8	0.8	7.40	0.00	دال
			5	2	4	6				





## 2-4 التوصيات:

- التأكيد على المدربين بأهمية الاستفادة من التمرينات المعدة من قبل الباحثان بعد ان ثبتت تأثيرها في تطوير التحمل الخاص والاداء المهاري الدفاعي للاعبين كرة السلة.
- ضرورة تنوع التمرينات الخاصة لتطوير التحمل الخاص وفق شدد صحيحة والتدرج بها انسجاما مع هذه الفئة العمرية
- ضرورة تخصيص وقت كاف خلال الوحدات التدريبية للتحمل الخاص الذي يعد ضروريا مع خصوصية لعبة كرة السلة والتطور الحاصل لها
- ضرورة اجراء بحوث مشابهة وعلى فئات عمرية وقدرات بدنية والاداء المهاري الهجومي لم يتطرق لها الباحثان

## المصادر العربية

- 1- ابو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي
- 2- اياد حميد رشيد؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، جامعة ديالى، المطبعة المركزية.
- 3- ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 4- امر الله احمد البساطي؛ فواعد واسس التدريب الرياضي، مصر، مطبعة المعارف، مكتبة الفضلي.
- 5- سجاد حسين ناصر؛ تأثير تدريبات بأسلوب اللعب في تطوير الاداء الهجومي الخاص للاعبين الشباب بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.
- 6- سدير محمد سليمان؛ بناء وتقنين اختبار تحمل الاداء المهاري (الدفاعي-الهجومي) للاعبين بكرة السلة المتقدمين، رسالة ماجستير، بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.
- 7- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 8- شريف قادر حسين؛ تأثير تدريب مطولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية بكرة السلة بالأعمار (20) سنة فما دون، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة كويا.
- 9- ظافر هاشم؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق.
- 10- علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بدنية-حركية-مهارية، بغداد، مكتبة النور.
- 11- محمد حسن علاوي، ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي

انموذج الوحدة التدريبية للتمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية لتطوير (التحمل الخاص)

رقم الوحدة: 1، زمن الوحدة: 30 د

الاسبوع: الاول، المكان: القاعة الداخلية لنادي الكرخ الرياضي

اليوم والتاريخ: السبت 2023/12/16

القسم	نوع التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
الرئيس	ركض مسافة 25م	%85	3مرات*5ثا 2	10 ثا	45 ثا	160 ثا
	ركض مسافة 30م		4 مرات*7ثا 2	15 ثا	60 ثا	266 ثا
	ركض مسافة 40م			15 ثا	90 ثا	334 ثا
	الانبطاح المائل مع وضع الرجلين ومصطبة ثني ومد الذراعين (15) مرة		3مرات*10ثا 2	15 ثا	45 ثا	210 ثا
			الوقوف الركبتيين مثنية نصفاً، القفز العمودي للأعلى بأستمرار (15) قفزة	3مرات*10ثا 2	20 ثا	45 ثا
	الوقوف				3مرات*15ثا	25 ثا

			2	امام الزميل عند الاشارة رمي الكرة الطبية زنة 2 كغم الى الزميل ثم استلامها (20) مرة
290 ثا	60 ثا	20 ثا	3مرات *15 ثا <hr/> 2	القفز بكلتا الرجلين الى الاعلى مع اسنادها على مصطبة بأرتفاع (40)سم بأستمرار (20) قفزة