



**The effect of high-intensity interval training on developing strength endurance and the performance of some types of shooting among young basketball players**

**Mr. Abbas Fadl Ali Hani**

**Abstract:**

The importance of the research is evident in raising the level of basketball shooting by raising the important requirement in its performance, which is strength endurance. In turn, appropriate training, which is high-intensity intermittent training, can be used, and thus we contribute to developing the level of basketball players. The research problem was: Basketball shooting in its various types is the most important skill because it is the final result of each attack and its failure means loss. Therefore, coaches seek to rely on developing shooting through training for everything the player needs from physical aspects, including strength endurance that helps him throw a ball weighing more than half a kilogram and for an unspecified and varied distance and the length of the match periods on the basket with strength and accuracy at the same time. The aim of the research was to identify the effect of high-intensity intermittent training on the development of strength endurance and the performance of some types of shooting among young basketball players. The experimental approach was chosen, and the sample included the University of Basra basketball team for the 2024-2025 season, and the basketball shooting tests were determined to measure the application of the intermittent training used. Accordingly, the following conclusions were made: High-intensity intermittent training helped raise the level of strength endurance and performance of some types of shooting in youth basketball. It was recommended: Adopting high-intensity intermittent training as it helps raise the level of strength endurance and performance of some types of shooting in youth basketball.

**Keywords:** Intermittent training, high intensity, strength endurance, basketball shooting.



تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة على تطوير تحمل القوة واداء بعض انواع التصويب لدى لاعبي

كرة السلة الشباب

الباحث

م.م عباس فضل علي هاني

وزارة التربية /المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

المخلص :

تتجلى اهمية البحث في رفع مستوى التصويب بكرة السلة من خلال رفع المطلب المهم في ادائها وهي تحمل القوة وبدورها يمكن الاستعانة بالتدريب المناسب وهو المتقطع عالي الكثافة وبذلك نساهم في تطوير المستوى للاعبي كرة السلة . وكانت مشكلة البحث: التصويب بكرة السلة بأنواعه المختلفة هو اهم مهارة كونها الحصيصة النهائية لكل هجمة وفشله معناها الخسارة ، ولهذا يسعى المدربون الاعتماد على تطوير التصويب من خلال التدريب لكل ما يحتاجه اللاعب من جوانب بدنية ومنها تحمل القوة التي تساعده في رمي كرة تزيد عن نصف كغم ولمسافة غير محددة ومتنوعة وطول فترات المباراة على السلة مع القوة والدقة في ان واحد . وكان هدف البحث: التعرف على التعرف على تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة على تطوير تحمل القوة واداء بعض انواع التصويب لدى لاعبي كرة السلة الشباب. وتم اختيار المنهج التجريبي ،وشملت العينة فريق جامعة البصرة بكرة للموسم 2024-2025 ، وتم تحديد اختبارات الخاصة بالتصويب بكرة السلة التي تقيس تطبيق التدريب المستخدم المتقطع وعليه تم : الاستنتاجات: التدريب المتقطع عالي الكثافة ساعد في رفع مستوى تحمل القوة واداء انواع بعض التصويب بكرة السلة للشباب . وتم التوصية: اعتماد التدريب المتقطع عالي الكثافة كونه يساعد في رفع مستوى تحمل القوة واداء انواع بعض التصويب بكرة السلة للشباب .

الكلمات المفتاحية : التدريب المتقطع ، عالي الكثافة ، تحمل القوة ، لتصويب بكرة السلة.



## 1-التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

الانجازات المتحققة لمعظم الشعوب المتقدمة تقاس من خلال ما يبدهه الانسان وما يصنعه من اعمال التي تسر الناظرين في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي اذ النتائج المتحققة في البطولات الرياضية والانجازات المتقدمة هي ابداع اللاعبين داخل الملاعب والتي بنيت من خلال التدريب الصحيح والهادف باستخدام افضل الطرق والاساليب التدريبية .

ولهذا فان النتائج التي تحم الحصول عليها في المسابقات الرياضية والبطولات العالمية لمختلف الالعاب ومنها لعبة كرة السلة هي دليل الاهتمام بهذه اللعبة اولاً من انتقاء اللاعبين وفق المواصفات الخاصة باللعبة وثانياً تدريبها بالطرق والاساليب الخاصة بلعبة كرة السلة ولهذا يرى ( ايهاب فوزي ، 2004 ) " ان الاساليب والوسائل التدريبية المختلفة ما هي الا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف العملية التدريبية ، فيجب على المدرب معرفة الوسائل والاساليب المختلفة والحديث منها اختيار ما هو الانسب لتحقيق المستوى الافضل " ( ايهاب ، 2004 : 214 ).

وهناك طرقات تدريبية متنوعة ومتعدد وكل نوع له اهداف التدريبية التي تعمل على تطوير المتطلبات الخاصة باللعبة منها البدنية والمهارية والخطوية والنفسية ، وانا احتياج لعبة كرة السلة الى القوة بشكل عام تحمل القوة بشكل خاص لا هيبتها في تنفيذ التصويبات المهمة والاساسية للعبة كرة السلة .

ان التصويب بكرة السلة هو الحصيلة النهائية للمجهود الهجومي وضياعه يؤدي الى ضياع المجهود والخسارة في المباراة مما يتطلب الاهتمام به وتوفير المتطلبات الخاصة به مثل تحمل القوة والتي يمكن تدريبها بالطرق التدريبية التي تناسبها مثل التدريب المتقطع عالي الكثافة والذي هو كما يراه ( Mosston,M & Ashworth ، 2006 ) " من أحدث وأكثر الطرق فعالية لتحسين اللياقة البدنية، ويعتمد بشكل كبير على أداء تمارين قصيرة ذات شدة عالية للغاية تليها فترات راحة قصيرة " ( Mosston,M & Ashworth ، 2006 : 167 )

بينما يرى ( عبد الله حسين اللامي ، 2006 ) " ان المبدأ الاساسي الذي يحدده التدريب المتقطع عالي الكثافة هو اوقات الراحة بين تمارين واخر او بين تكرارات كل تمرين ، فالتمرين المكثف تقل فيه او تنعدم فترات الراحة " ( عبد الله ، 2006 : 88 ) .

ومن هنا تأتي اهمية البحث في رفع مستوى التصويب بكرة السلة من خلال رفع المطلب المهم في ادائها وهي تحمل القوة وبدورها يمكن الاستعانة بالتدريب المناسب وهو المتقطع عالي الكثافة وبذلك نساهم في تطوير المستوى للاعبين كرة السلة .



## 1-2 مشكلة البحث.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابق ومدرب ومن خلال المقابلة مع بعض المدربين لاحظ والملاحظة العلمية لبعض المباريات ان هناك مستوى ضعيف في التصويب والتي يرجع الى فقدان القوة العضلية وخاصة تحمل القوة التي تساعد في دفع الكرة بقوة الى السلة ولهذا فان تدريب تحمل القوة ربما لا يعتمد على التدريب المناسب والصحيح ومنه التدريب المتقطع العالي الكثافة الذي اثبت نجاح في العديد من الالعاب الرياضية التي تحتاج الى القوة العضلية هنا ربما يساعدنا في رفع المستوى المناسب لتحمل القوة وبدورها ترفع من مستوى التصويب .

## 1-3 هدف البحث.

1- التعرف على تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة على تطوير تحمل القوة واداء بعض انواع التصويب لدى لاعبي كرة السلة الشباب

## 1-4 فرضيتا البحث.

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدي على تطوير تحمل القوة واداء بعض انواع التصويب لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية في تحمل القوة وأداء بعض أنواع التصويب بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

## 1-5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة البصرة بكرة السلة للموسم 2024-2025.

1-5-2 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة .

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2024/1/7 ولغاية 2024/3/12

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية هو اكثر ملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة السلة والبالغ عددهم (15) لاعب ، وتم اختيار عينة عددهم (12) لاعب تشكيلة أساسية للفريق ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى عينتين (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين إذا تبلغ كل مجموعة نسبة (80 %) من مجتمع البحث. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول(1).



جدول (1) بين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			متغيرات البحث
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.208	2.153	1.623	75.352	2.028	1.524	75.145	الوزن (كغم)
غير معنوي	0.093	1.257	2.234	177.67	1.204	2.142	177.8	الطول (سم)
غير معنوي	0.423	2.735	0.748	27.341	3.196	0.867	27.124	تحمل القوة للذراعين/عدد
غير معنوي	0.275	2.074	0.741	35.712	1.903	0.678	35.62	التصويب المحتسب بنقطتين من الففز / درجة
غير معنوي	0.63	13.11	0.698	5.324	12.626	0.647	5.124	التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد
غير معنوي	0.252	14.446	0.743	5.143	8.959	0.452	5.045	التصويب من خلف خط الرمية الحرة/عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر والمراجع

-الاختبارات المستخدمة:

-الملاحظة العلمية

2-3-2 أجهزة وأدوات البحث:

-ملعب كرة سلة قانوني.

-كرات سلة عدد (6).

-مصاطب عدد 2

-شريط قياس (3متر).

-ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

-جدار متحرك.

-مخاريط (طرايش) عدد (5).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

طبيعة المشكلة تفرض على الباحث تحديد متغيرات البحث ولهذا تم اختيارات المتغيرات وهي انواع

التصويب بكرة السلة وكذلك تحمل القوة للذراعين .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبار تحمل القوة للذراعين . ( محمد ، 2001 : 236 )



**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:**

1- - غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

2- - يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

3- - ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء.

**التسجيل :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

**2-4-2 اختبار التصويب بالقفز نقطتان ( علي ، 2014، 68 )**

**الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصويب من القفز (نقطتان) بعد أداء التسليم والاستلام مع جدار.

- **الأدوات:** 1-ملعب كرة سلة قانوني . 2-شريط لاصق مقسم إلى علامات عددها (70)3-ساعة

توقيت4-جدار متحرك قياس (140×160م)5-كرات سلة عدد (9)

- **طريقة الأداء :**

**(1)الاختبار البدني:** يقف اللاعب المختبر في الركن الأيسر من الملعب ويقوم الميقاتي في لحظة البدء بتشغيل ساعة التوقيت والإيعاز للمختبر بالتحرك بأقصى سرعة خلال زمن (15) ثانية بشكل قطري إلى الركن المعاكس لنصف الملعب ثم الانتقال بشكل عرضي على خط منتصف الملعب وبعدها الانتقال بشكل قطري إلى الركن الخلفي لنصف الملعب نفسه ثم الرجوع إلى نقطة البداية ويستمر بتكرار الاختبار لحين انتهاء الوقت المحدد بعدها ينتقل إلى الاختبار المهاري، ويبدأ المسجل بحساب عدد العلامات الموضوع على طول مسافة الاختبار التي توضع على خطوط الملعب نفسها وبلون مغاير له مع وضع علامات إضافية قطرية والمسافة بين علامة وأخرى(1م) ماعدا القطري تبدأ العلامات الأولى من مسافة (1,51م) وبذلك بلغ عدد العلامات الكلي (70) علامة .

**(2) الاختبار المهاري :**

ويبدأ مباشرة بعد انتهاء وقت الاختبار البدني لينتقل اللاعب إلى الاختبار المهاري الذي يبدأ في التحرك إلى نصف الملعب الآخر إذ رتبت (9) كرات بين الشواخص (9) كما موضح في الشكل (10) ويقوم المختبر بأداء التصويب من القفز (نقطتان) لجميع الكرات (9) بعد أداء مهارة التسليم والاستلام مع الجدار المتحرك الذي يوضع أمام اللاعب المصوب على السلة ، إذا تم وضع (ثلاث كرات من جهة اليسار وثلاث أخرى أماما وثلاث أخرى يمينا)، أما الجدار يتم تحريكه مع الكرات(9) ، علما أن مسافة



الكرات المرتبة في الاختبار المهاري جميعها تبعد عن مركز الحلق ( 5 أمتار ) و تبعد الكرات عن الجدار (3 أمتار ) وينتهي الاختبار مع أخر كرة تصوب على السلة.

- شروط الاختبار:

- 4- \* الاستمرار بالاختبار البدني دون توقف ويجب أن يؤدي المختبر التصويب من القفز بالتعاقب لجميع الكرات الموجودة في الاختبار و كلاً بحسب الموقع لها .
- 5- \* اي خطأ قانوني بالأداء المهاري يلغى احتساب النقاط .
- 6- - التسجيل:
- 7- \* تحسب عدد العلامات التي تسجل في الاختبار البدني.
- 8- \* يمنح المختبر في الاختبار المهاري (3) نقاط إذا دخلت الكرة في الشبكة مباشرة .
- 9- \* يمنح المختبر (2) نقطة إذا ضربت الكرة بالحلق أو اللوح و دخلت السلة .
- 10- \* يمنح المختبر ( 1 ) نقطة إذا لمست الكرة الحلق و لم تدخل .
- 11- \* يمنح المختبر ( صفرا ) اذا لم تلمس الحلق نهائياً .
- 12- \* النقاط الكلية للاختبار ( 27 ) نقطة .
- 13- \* الدرجة النهائية للاختبار تحسب كالآتي:
- 14- الدرجة النهائية = عدد العلامات المسجلة في الاختبار (البدني)+النقاط المسجلة في الاختبار(المهاري)
- 15-

### 2-4-2-3 اختبار التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة: ( فاروق ، 2021، 221)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بعد أداء مهارة الطبطبة.

طريقة الأداء : يمنح كل لاعب (10) محاولات. يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني. الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحتسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات. احتساب النقاط : يحسب كل محاولة ناجحة في التصويب نقطة واحدة. أعلى نقطة يحصل عليها المختبر (10) نقاط.

### 2-4-2-4 اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة: ( فاروق ، 2021 ، 222)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب.

طريقة الأداء: يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل اللاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية . من حق اللاعب التصويب على السلة بأي طريقة مناسبة لكل لاعب محاولة واحدة فقط.



**احتساب النقط:** مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً يسجل نتائج الرميات ، محكم يقف بجانب اللاعب لإعطاء الكرة وملاحظة صحة الأداء بعد حساب الدرجات فتحتسب التسجيل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (إي تدخل السلة) ، لا تحتسب للاعب أي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (فاشلة) ، درجة اللاعب مجموعة النقاط التي يحصل عليها في رمياته أل(10).

### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية.

اجري الباحث بتاريخ 2024/1/7 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية الرئيسية وذلك بتطبيق بعض التمرينات المستخدمة لغرض تقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) المناسبة للتمرينات المستخدم.

### 2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2024/1/14

### 2-5-2 التمرينات المستخدمة :

تم إعداد تمرينات مركبة بدنية ومهاري مع استخدام ادوات متنوعة لغرض تطوير تحمل القوة ورفع مستوى اداء التصويب بكرة السلة والتي تم تدريبها وفق اسلوب التدريب المتقطع عالي الكثافة مع استخدام الراحة المناسبة وحسب شروط هذه الطريقة التدريبية ، وتم التطبيق في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للمدرب. وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (80-100%). إما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (110-120 ض/د). واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبية وبذلك بلغ عدد الوحدات (24) وحدة، وتم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمدرب وللمجموعة التجريبية فقط، وباقي التدريب لجميع اللاعبين تحت عمل المدرب ، ولهذا تم تطبيق التدريب للفترة من 2024/1/15 ولغاية 2024/3/11

2-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2024/3/12

2-6-2 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss) الإحصائية لإيجاد:

-الأوساط الحسابية.

-الانحرافات المعيارية.

-معامل الاختلاف.

-اختبارات (ت) للعينات المترابطة والغير مترابطة.





## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	س قلبي	س بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة للذراعين/عدد	27.124	29.412	0.998	2.292	معنوي
التصويب المحتسب بنقطتين من القفز / درجة	35.62	37.24	0.541	2.994	معنوي
التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	5.124	7.235	0.678	3.113	معنوي
التصويب من خلف خط الرمية الحرة/عدد	5.045	7.234	0.713	3.07	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571

## جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	س قلبي	س بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة للذراعين/عدد	27.341	31.047	0.993	3.732	معنوي
التصويب المحتسب بنقطتين من القفز / درجة	35.712	39.74	1.112	3.622	معنوي
التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	5.324	9.142	0.996	3.833	معنوي
التصويب من خلف خط الرمية الحرة/عدد	5.143	9.234	1.324	3.089	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571

## جدول (4)

الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س بعدي	ع	س بعدي	ع		
تحمل القوة للذراعين/عدد	29.412	0.867	31.047	0.846	3.022	معنوي
التصويب المحتسب بنقطتين من القفز / درجة	37.24	0.784	39.74	0.967	4.496	معنوي
التصويب السلمي بعد أداء الطبطبة/عدد	7.235	0.862	9.142	0.635	3.989	معنوي
التصويب من خلف خط الرمية الحرة/عدد	7.234	0.745	9.234	0.742	5.714	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

من خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) تبين هناك تطور في تحمل القوة وانواع التصويب بكرة السلة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا التطور هو حصيلة لابد منها في استخدام اي تدريب وانتظام اللاعبين بالتطبيق ولهذا يرى كل من (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ، 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" ( مروان ، محمد ، 2010: 22).



ويؤكد ( مهند عبد الستار ، 2001 ) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين " ( مهند ، 2001 : 89).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة نتيجة استخدام التدريب الصحيح والمناسب وهو التدريب المتقطع علي الكثافة الذي رفع مستوى تحمل القوة وانواع التصويب بكرة السلة بسبب التحكم بالراحة ولهذا يرى ( Schmidt & Tim ، 2008 ) " ان توزيع الوقت على ممارسة التدريبات تعد من العوامل المهمة والاساسية التي تساعد على الارتفاع بمستوى الاداء باستخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة الذي يؤديه المتعلم باستمرار وثبات مع فترة قصيرة للراحة لأداء المهارة المطلوبة ، وهذا يعني ان اللاعب يؤدي التدريب في وقت محدد وبزيادة عدد محاولات التدريب " ( Schmidt & Tim ، 2008 : 413)

بينما يرى ( Gina Wisker & Sally Brown ، 2008 ) " التدريب المتقطع عالي الكثافة سلسلة متعاقبة من التدريب والراحة والتي يجب ان تكون فيها نسبة وقت الراحة اقل من وقت الممارسة " ( Gina & Sally ، 2008 : 414 )

كما ان هذا التدريب ساعد على تطوير تحمل القوة لأهمية في التصويب بكرة السلة على فترات المباراة والذي يحتاج المحافظة على المستوى وبدون تعب لزيادة الدقة بالتصويب لذا لا بد من التدريب المتواصل مع اختيار التمرينات المطابقة لهذه الأجواء والعمل على تكرارها بالصورة السليمة وهذا ما يؤكد ( محمد رضا المدامغة ، 2008 ) بان صفة تحمل القوة هي " إحدى المؤشرات على كفاءة الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً " ( محمد ، 2008 : 126).

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات.

- 1- التدريب المتقطع عالي الكثافة ساعد في رفع مستوى تحمل القوة واداء انواع بعض التصويب بكرة السلة للشباب .
- 2-الراحة هي الاساس في التدريب المتقطع عالي الكثافة وتقليلها مع زيادة الحمل يعطى نتائج افضل في رفع مستوى تحمل القوة .



#### 4-2 التوصيات.

- 1- اعتماد التدريب المتقطع عالي الكثافة كونه يساعد في رفع مستوى تحمل القوة واداء انواع بعض التصويب بكرة السلة للشباب .
- 2- التاكيد على الراحة لان هي الاساس في التدريب المتقطع عالي الكثافة وتقليلها مع زيادة الحمل يعطي نتائج افضل في رفع مستوى تحمل القوة .
- 3- اجراء بحث مشابه لهذا البحث لتجريب التدريب المتقطع على مهارات اخرى غير التصويب وبيان اهميته.

#### المصادر:

- 1- ايهاب فوزي البديوي . تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفاعلية اداء مهارة برمي الصدر للمصارعين : المجلة العلمية ، كلية التربية للبنات ، جامعة حلون ، مجلد 1، 2004.
- 2- عبد الله حسين اللامي . اساسيات التعلم الحركي : ط1، مجموعة مؤيد الفنية ،جامعة القادسية ، 2006.
- 3- علي عاشور عبيد . تصميم وتقنين اختبارات لقياس الأداء المهاري الهجومي المركب للاعبين كرة السلة المتقدمين: أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة: 2014.
- 4- فاروق عبد الزهرة خلف. تأثير تمرينات دفاعية فردية في تطوير بعض حالات الدفاع بكرة السلة للشباب: اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- 5- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010، ص22.
- 6- مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001، ص89.
- 7- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1، 2001 ، ص236.
- 8- محمد رضا إبراهيم المدامغة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط2، مكتب أفضلي ، بغداد ، 2008.
- 9- Schmidt. A. Richard and Tim. Othy, D. Lee : Motor control and learning third Edition, Human Kinetics.2008.
- 10- Gina Wlsker& Sally Brown: Enabling Student Learning Systems Strategis, London, Kogan, Pase, 2008.



11- Mosston, M & Ashworth . Teaching Physical Education, 3rd ed., Merrill Publishing, U.S.A.2006.

### ملحق

### نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : 80%

الأسبوع : الأول

الزمن الكلي : 64-66 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن ( دقيقة )	القسم
بين المجموع	بين التكرارات				
رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130- 120 ض/د	3×10	1-تهديف على السلتين ذهابا وايابا .	3.52	الرئيس
		3× 20	2-تهديف من خط الرمية الحرة مع وضع تثقيب للذراعين بزنة (100 غم ) لكل يد .	3.4	
		3× 10	3-رمي كرة طبية للأمام مرة ومرة للخلف.	3.45	
		3×10	4-اداء التصويب البعيد خارج القوس والمتابعة.	4.52	
		3×10	5-اداء تصويب من اسفل السلة مع القفز والمتابعة .	3.42	