



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajsssr.v9i2.4395>

فاعلية الجهد البدني متزايد الشدة في الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة للاعبين الشباب

The effectiveness of increasing intensity physical effort on motor response, speed-specific strength, and shooting skill performance from a standing position in basketball for young players

Ishraqa Majid Rasool⁽¹⁾.

اشراقة ماجد رسول^{(1)*} مديرية تربية النجف الاشرف ، (العراق)، ishraqmhialden@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/09/06؛ تاريخ القبول: 2025/11/25؛ تاريخ النشر: 2025/12/31

ملخص:

أهمية هذا الدراسة في تسليط الضوء على دور الجهد البدني متزايد الشدة في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة الشباب، خاصة القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية، لما لها من تأثير مباشر على تحسين الأداء المهاري، وبشكل خاص مهارة التصويب من الثبات، مما يساعد في رفع المستوى الفني والبدني للاعبين وتعزيز جاهزيتهم لمنافسات لذا فقد عمدت الباحثة ومن خلال خبرتها الشخصية على ادخال تدريبات الجهد البدني متزايد الشدة ومعرفة اثرها على تطوير الاداء المهاري لمهارة التصويب من الثبات بعد تطوير القدرات البدنية والحركية المؤثرة على المهارة والتي منها القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية على عينة من شباب نادي التضامن بكرة السلة للشباب في محافظة النجف الاشرف وهدف الدراسة التعرف على اثر تدريبات الجهد البدني متزايد الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية وأداء التصويب من الثبات بكرة السلة للاعبين الشباب، اعتمدت الباحثة المنهج التجاري لكونه الأنساب والأكثر ملاءمة لحل مشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها، كما اختارت تصميم المجموعتين المتكافنتين (التجريبية والضابطة) مع الاختبارين القبلي والبعدي، نظرًا لتوافقه مع طبيعة المشكلة ومتطلبات الدراسة وقد اشتملت العينة الأساسية على (16) لاعبًا تم اختيارهم بطريقة عمدية، حيث قُسموا إلى مجموعتين متكافنتين: الأولى ضابطة (8 لاعبين) أُتبع بها أسلوب المدرب، والثانية تجريبية (8 لاعبين) طُبقت عليها تدريبات الجهد البدني متزايد الشدة وتوصلت الباحثة إلى برنامج الجهد البدني متزايد الشدة أسهם بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة السلة الشباب وأوصت اعتماد أسلوب الجهد البدني متزايد الشدة ضمن المناهج التدريبية للاعبين ككرة السلة في الفئات العمرية الشابة.

* المؤلف المرسل: اشراقة ماجد رسول، البريد الالكتروني: ishraqmhialden@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الجهد البدني متزايد الشدة، القوة المميزة بالسرعة، الاستجابة الحركية، التصويب من الثبات، كرة السلة.

Abstract: The importance of this study is to highlight the role of increasing intensity physical effort in developing the physical and skill capabilities of young basketball players, especially the strength characterized by speed and motor response, because of its direct impact on improving skill performance, especially the skill of shooting from a standstill, which helps in raising the technical and physical level of players and enhancing their readiness for competitions. Therefore, the researcher, through her personal experience, deliberately introduced increasing intensity physical effort training and identified its impact on developing the skill performance of the skill of shooting from a standstill after developing the physical and motor capabilities affecting the skill, including the strength characterized by speed and motor response, on a sample of young men from the Solidarity Youth Basketball Club in Najaf Governorate. The aim of the study is to identify the effect of increasing intensity physical effort training in developing the strength characterized by speed, motor response and performance of shooting from a standstill in basketball for young players. The researcher adopted the experimental approach because it is the most appropriate and suitable to solve the study problem and achieve its goals. She also chose the design of two equivalent groups (experimental and control) with pre- and post-tests, due to its compatibility with the nature of the problem and the requirements of the study. The basic sample included (16) players who were deliberately selected, and they were divided into two equal groups: the first was a control group (8 players) with which the coach's method was followed, and the second was an experimental group (8 players) with which increasing intensity physical effort training was applied. The researcher reached an increasing intensity physical effort program that contributed effectively to developing the strength characterized by speed and motor response among young basketball players, and she recommended adopting the method of increasing intensity physical effort within the training curricula for basketball players in young age groups.

Keywords: increasing intensity physical effort, strength characterized by speed, motor response, shooting from a standstill, basketball.

1- التعريف بالدراسة:

1-1 مقدمة الدراسة وأهميتها: لقد أسمحت الابتكارات العلمية الحديثة في مجالات تطوير الألعاب الرياضية، بالإضافة إلى الاعتماد على التخطيط السليم في العملية التدريبية، بشكل كبير في فهم العديد من الجوانب التي كان من الصعب الوصول إليها باستخدام الأساليب التقليدية التي يعتمد عليها معظم المدربين في تطوير فرقهم. هذا التقدم يساعد في

تحقيق الإنجازات الرياضية من خلال التعرف على الإيجابيات والسلبيات والقدرات الفريدة لللاعبين، مما يتاح الوصول إلى حلول فعالة.

إن التنافس الشديد بين الفرق الرياضية في مختلف المجالات يستدعي من المدربين في جميع التخصصات الاستمرار في إجراء الاختبارات لتقدير قابلية اللاعبين، بدءاً من فترة الإعداد وحتى دخولهم مرحلة المنافسة. يتبعن عليهم أيضاً تقديم برامج تدريبية تعزز من اللياقة البدنية وقدرة اللاعبين على التفوق على نظيرتهم من الفرق الأخرى في البطولات والدورات الرياضية الموسمية، بالإضافة إلى المشاركات الخارجية.

تعتبر كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تستدعي مستوى خاصاً من الإعداد البدني لرفع كفاءة اللاعب وقدرته على ممارسة اللعبة بشكل فعال. فهي تتطلب من اللاعبين سرعة وقوه كبارتين في التنقل والقفز، وسرعة استجابة حرKitة عالیة، مما يميزها عن الألعاب الأخرى. كما أنها تحتاج إلى متطلبات تقنية وبدنية عالیة لتحقيق التفوق والإنجازات الكبيرة فيها.

وتتميز لعبة كرة السلة بعدة عناصر تجعلها فريدة مقارنة بالرياضات الأخرى، أبرزها صغر مساحة الملعب، إضافةً إلى ديناميكية انتقال اللاعب بين المهام الهجومية والدفاعية بشكل متواصل. كما أنها تحتوي على مجموعة واسعة من المهارات الفنية الأساسية، التي تتسم بالتنوع والمهدفة، وتتطلب أداء سريع وفعال بأقل جهد ممكن. هذه المهارات تُعد العمود الفقري للعبة، حيث يعتمد تحقيق النجاح والتميز، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، على إتقانها بشكل جيد. وبالتالي، يصبح لزاماً على اللاعبين تطوير هذه المهارات والإلمام بكافة جوانبها الفنية، إذ أن غياب الإتقان الفني للمهارات الأساسية يعوق تطبيق الخطط بشكل سليم، سواء كانت فردية أم جماعية.

تكمّن أهمية هذا الدراسة في تسلیط الضوء على دور الجهد البدني متزايد الشدة في تطوير القدرات البدنية والمهاریة لدى لاعبي كرة السلة الشباب، خاصة القوة المميزة بالسرعة

والاستجابة الحركية، لما لها من تأثير مباشر على تحسين الأداء المهاري، وبشكل خاص مهارة التصويب من الثبات، مما يساعد في رفع المستوى الفني والبدني للاعبين وتعزيز جاهزيتهم للمنافسات.

2-1 مشكلة الدراسة :

أدت الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي إلى تحقيق تقدم ملحوظ في لعبة كرة السلة ومع ذلك، لا تزال تواجه العملية التدريبية بعض التحديات التي تستدعي إيجاد حلول علمية تتطلب تدخل المدربين والمحترفين، إضافة إلى البحث عن وسائل وأدوات حديثة تعتمد على الأساليب العلمية المدعومة بالتجارب، بهدف تحسين الأداء البدني والمهاري للاعبين على مختلف المستويات .

اذ لاحظت الباحثة أن تدريبات الجهد البدني متزايد الشدة لم تُستثمر بالشكل المطلوب في المناهج التدريبية، مما أدى إلى وجود غموض حول إمكانية تحقيق التطور في القدرات البدنية والحركية. يرجع ذلك إلى عدم التركيز الكافي على استخدام هذه التدريبات التي تعتمد على توليد القوة الداخلية ومواجهتها بقوى خارجية، والتي تعمل بشكل أساسي على تحقيق التكامل بين الأداء المهاري. اذ هدف هذه التدريبات هو تنمية القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية لدى اللاعبين الشباب، بالإضافة إلى المميزات التي تقدمها في تحسين الأداء المهاري .

لذا فقد عمدت الباحثة ومن خلال خبرتها الشخصية على ادخال تدريبات الجهد البدني متزايد الشدة ومعرفة اثرها على تطوير الاداء المهاري لـمهارة التصويب من الثبات بعد تطوير القدرات البدنية والحركية المؤثرة على المهارة والتي منها القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية على عينة من شباب نادي التضامن بكرة السلة للشباب في محافظة النجف الاشرف .

3-1 هدفا الدراسة:

- اعداد تدريبات الجهد البدني متزايد الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية وأداء مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة للاعبين الشباب.
- التعرف على اثر تدريبات الجهد البدني متزايد الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية وأداء التصويب من الثبات بكرة السلة للاعبين الشباب.

4- فرض الدراسة :

- هنالك تأثيراً ايجابياً لتدريبات الجهد البدني متزايد الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية وأداء التصويب من الثبات بكرة السلة للاعبين الشباب.

5- حدود الدراسة : تتحدد الدراسة الحالية بالحدود الآتية :

- الحد المكاني : القاعة الخاصة بنادي التضامن الرياضي.
 - الحد الزماني : للفترة من 1/3/2025 الى 1/7/2025
 - الحد البشري : اللاعبين الشباب بنادي التضامن بكرة السلة..
- 2- اجراءات الدراسة :**

1- منهج الدراسة :

اعتمدت الباحثة المنهج التجاريي لكونه الأنسب والأكثر ملاءمة لحل مشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها، كما اختارت تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) مع الاختبارين القبلي والبعدي، نظرًا لتوافقه مع طبيعة المشكلة ومتطلبات الدراسة.

2- مجتمع وعينة الدراسة : تمثل مجتمع الدراسة بلاعبي نادي التضامن الرياضي البالغ عددهم (20) لاعبًا. وقد اشتغلت العينة الأساسية على (16) لاعبًا تم اختيارهم بطريقة عمدية، حيث قُسموا إلى مجموعتين متكافئتين: الأولى ضابطة (8 لاعبين) اتبع معها أسلوب المدرب، والثانية تجريبية (8 لاعبين) طُبقت عليها تدريبات الجهد البدني متزايد

الشدة. كما تم الاستعانة بـ (4) لاعبين آخرين من نفس مجتمع الدراسة لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

2-2-1 تجانس عينة الدراسة : من أجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في دقة النتائج و التعرف على صلاحية العينة و توزيع قيم متغيراتها اعتداليا استعانت الباحثة بعض الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات المذكورة وهي (الطول والكتلة والعمر والعمر التدريسي) وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبيّن تجانس العينة

الاتواء	ع	س	الوحدات	المحدّدات	ت
0.334	0.882	185	سم	الطول	1
0.367	0.911	72.5	كغم	الكتلة	2
0.344	0.934	20.5	سنة	العمر	3
0.354	0.772	3.5	سنة	العمر التدريسي	4

2-3 الاجهزه والوسائل والادوات :

- المصادر.
- الاختبار والقياس.
- الملاحظة.
- (لاب توب) عدد (1).
- ساعة ايقاف نوع بعدد (2).
- كرات سلة عدد (8)
- شواخص عدد (10)
- شريط لاصق

2-4 الاجراءات الميدانيه للدراسة:

1-4-2 وصف الاختبارات:

اولاًً / اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح لمدة (10) ثوان (جميل قاسم : 259, 2011):

الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات اللازمة:

ساعة توقيت.

صافرة.

وصف الأداء:

يقوم المختبر بأداء تمرين الضغط من وضع الانبطاح المائل (ثني ومد الذراعين) لأكبر عدد ممكн خلال مدة (10) ثوانٍ.

الشروط:

البدء من وضع الانبطاح المائل الصحيح.

لامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين، ثم مدّهما بشكل كامل عند الصعود.

التوجيه والتسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات الثني والمد التي أداها بشكل صحيح خلال (10) ثوانٍ.

ثانياً / اختبار الاستجابة الحركية (مصطفي : 155, 2010)

اسم الاختبار: اختبار الاستجابة الحركية بخطوات سريعة نحو الاتجاه المحدد

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة استجابة اللاعب الحركية تجاه محفز خارجي (صوتي أو بصري) من خلال تغيير الاتجاه والتحرك بسرعة.

الأدوات المطلوبة:

صافرة (أو إشارة صوتية بديلة)

أربع علامات أرضية (أو أقماع) توضع على شكل حرف "T"

ساعة توقيت أو هاتف لتسجيل الزمن

طريقة الأداء:

يُوضع اللاعب في منتصف الشكل (عند قاعدة حرف T)

تُوضع العلامات (أو الأقماع) أمامه وعلى الجانبين (يمين، يسار، أمام).

يقف اللاعب في وضع استعداد.

يُصدر الفاحص إشارة صوتية (مثل صافرة) مع تحديد الجهة (مثلاً يقول: "يمين" أو "يسار" أو أمام).

فور سماع الإشارة، يجب على اللاعب أن يتحرك بأقصى سرعة ممكنة نحو الاتجاه المطلوب ويلمس العلامة، ثم يعود إلى مركز البداية.

يُقاس الزمن المستغرق من لحظة إصدار الإشارة حتى عودة اللاعب للنقطة الأساسية.

تكرر المحاولة عدة مرات باتجاهات مختلفة، ويُحسب المتوسط.

ثالثاً / اختبار التصويب من الثبات: اختبار التصويب من خلف خط الرمية

الرحلة(10) رميات (جواد , 179, 2004)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من خلف الرمية الحرة.

الأدوات اللازمة:

ملعب كرة سلة قانوني.

هدف (سلة) قانوني.

عدد (8) كرات سلة قانونية.

وصف الأداء:

يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة ومعه الكررة.

يؤدي اللاعب مجموعتين، كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية، ليصبح المجموع (10) رميات. يمكن للاعب استخدام أي طريقة مناسبة للتصويب.

يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط لأداء الاختبار.

إدارة الاختبار: المسجل: يتولى المناداة على أسماء اللاعبين وتسجيل نتائج الرميات.

المحكم: يقف بجانب اللاعب لتزويده بالكرة ومتابعة صحة الأداء والعد.

حساب الدرجات: تُسجّل درجة واحدة عن كل رمية ناجحة تدخل السلة.

لا تُحسب أي درجة عن الرمية غير الناجحة.

درجة اللاعب النهائية = مجموع النقاط التي يحققها من (10) رميات..

2-5 التجربة الاستطلاعية :- أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على الاختبارات

البحثية للمهارات في يوم الاحد المصادف (11/3/2025) على القاعة المغلقة في نادي التضامن على (4) لاعبين وذلك لمعرفة صلاحيتها وامكانية تطبيقها على أفراد عينة الدراسة

لاحقاً. ومن خلال اجراء التجربة الاستطلاعية التي أجريت على اللاعبين تم التعرف على ما يلي :-

1- ملائمة الاجهزه والأدوات المستخدمة وسلامتها.

2- ملائمة الاختبارات للعينة.

3- تم التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار من الاختبارات المختلفة عند تطبيقها للإفاده من ذلك عند اجراء التجربة الاساسية للدراسة.

4- تم تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات.

6- التجربة الرئيسية:

6-1القياسات القبلية تم إجراء القياسات القبلية لعينات الدراسة الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في قاعة نادي التضامن بتاريخ 2025/3/15 ، بعد تثبيت الشروط المتعلقة بالاختبار من حيث الوقت والمكان والأدوات المستخدمة وطرق التنفيذ وفريق العمل المساعد.

6-2 تنفيذ التدريبات الجهد البدني متزايد الشدة: تم إجراء مفردات التجربة الأساسية يوم الأربعاء الموافق 2025/3/16، بمشاركة فريق العمل المساعد وتحت إشراف الباحثة. تم خلالها اختبار الجهد البدني لكل لاعب على حزام السير المتحرك . (tread mill)

ومن المهم الإشارة إلى أن زيادة درجة ميل جهاز السير المتحرك تُسهم في ارتفاع معدل ضربات القلب. وفقاً لما أوضحه كل من عدنان درويش جلوان وعمرو حسن السكري، فإن رفع درجة ميل بساط السير بمقدار 1% يؤدي إلى زيادة معدل ضربات قلب الشخص الممارس بمقدار يتراوح بين 3 إلى 5 ضربات في الدقيقة. (عدنان وعمرو : 2001 , 129)

وببدأ بتطبيق التدريبات على المجموعة التجريبية بتاريخ 17/3/2025 ولغاية 2025/5/17 وكانت تفاصيل الوحدات التدريبية كالتالي :

تم تطبيق هذه التدريبات من قبل مدرب الفريق وتحت إشراف المباشر من قبل الباحثة.

استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكرارية، إذ يفضل استخدام هذه الطرق عند العمل وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني بدون تراكم حامض اللبنيك. (Fox , 1999 , 44)

قامت الباحثة باعداد تدريبات بوجود كرات طيبة بأوزان (1-3) كغم وايضا اثقال (دمبلص شفت حديد ، واجهزة بأوزان (

تناسب درجة الشدة في التدريبات بأوزان مناسبة بالانتقال حسب امكانات اللاعبين مع مراعاة التكرار ومجموع فترات الراحة .

الهدف من التدريبات ، تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية للاعبين الشباب . مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

يحتوي البرنامج على (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبية لتصبح (16) وحدة تدريبية . كان عدد التكرار من (6-8) وعدد المجاميع (2) إذ حددت الباحثة عدد التكرارات وعدد المجاميع وأزمنة الراحة .

3-6 القياسات البعدية : بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية المعدة ، أجرت الباحثة القياسات البعدية على لاعبين نادي التضامن بكرة السلة على مجموعة الأبحاث التجريبية والضابطة ، والذي تضمن اختبارات (القدرة المميزة بالسرعة ، الاستجابة الحركية ، اختبار مهارة التصويب من الثبات) ، في نفس الظروف والمواصفات والشروط للاختبار المسبق ،

وذلك في يوم السبت 18/5/2025، للحصول على نتائج أكثر دقة ، تحت إشراف مباشر من الباحثه.

7- الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة برنامج الاكسيل في تحليل نتائج الدراسة .

3- عرض النتائج ومناقشتها لمجموعتي الدراسة:

1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة

المعنوية	Sig	t	البعدي		القبلي		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.003	4.124	0.821	7.52	0.966	5.23	تكرار	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.018	2.421	0.834	7.11	0.833	8.61	ثا	الاستجابة الحركية
معنوي	0.008	3.881	0.796	6.66	0.923	4.33	درجة	التصويب من الثبات

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

الجدول (3) يبيّن نتائج الاختبارات لمجموعة التجريبية

المعنوية	Sig	t	البعدي		القبل		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية المحدّدات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	4.052	0.866	8.25	0.892	5.86	تكرار	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.005	3.611	0.894	5.68	0.954	7.85	ثا	الاستجابة الحركية
معنوي	0.000	6.122	0.922	8.14	1.004	4.22	درجة	التصويب من الثبات

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين:

الجدول (4) يبيّن نتائج الاختبارات لمجموعتي الضابطة والتجربيّة

المعنوية	Sig	t	التجريبية		الظابطة		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية المحدّدات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.004	2.663	0.866	8.25	0.821	7.52	تكرار	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.002	3.082	0.894	5.68	0.834	7.11	ثا	الاستجابة الحركية
معنوي	0.004	2.892	0.922	8.14	0.796	6.66	درجة	التصويب من الثبات

3- مناقشة النتائج: أظهرت النتائج المعروضة في الجدولين (2) و (3) والمرتبطة باختبارات القوة المميزة بالسرعة واختبار الاستجابة الحركية واختبار مهارة التصويب من الثبات ، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياسات البعيدة للمجموعة الضابطة. وترجع الباحثة هذه الفروق المعنوية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى تأثير التمارين والتدريبات التي وضعها مدرب النادي ضمن وحداته التدريبية، حيث أسهمت تلك التدريبات بشكل مباشر في تعزيز القوة والاستجابة للاعبين ، وتشير الباحثة إلى أن هذا التحسن يعود إلى التكرارات التدريبية التي صُممَت بعناية من المدرب، والتي يقوم اللاعبون بتنفيذها خلال الوحدات التدريبية. وقد أدت هذه التكرارات إلى ترسيخ البرنامج الحركي لدى اللاعبين، مما ساهم في توسيع إدراكهم وفهمهم للمهارة بوضوح أكبر وتعزيز قدرتهم على إتقانها بشكل أفضل ، حيث يشير بن عيسى (2018)

إلى أن البرامج التدريبية التي تتضمن تمارين متكررة ومنظمة ضمن الوحدات التدريبية تسهم في تحسين القوة العضلية وتطوير الدقة في الأداء الحركي بشكل معنوي، وهو ما يتواافق مع ما توصلت إليه الباحثة من أن التمارين التي أعدها مدرب النادي أدت إلى تطوير القوة العضلية ودقة مهارة التصويب من الثبات لدى اللاعبين. (بن عيسى : 2018 , 213).

كما و يتبيّن من الجدول (3) بأن هنالك فروق معنوية لصالح الإختبار البعدى لأفراد المجموعة التجريبية حيث أظهرت نتائج الدراسة تفوقاً واضحًا للمجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج تدريبي قائم على الجهد البدني متزايد الشدة، حيث انعكس هذا التفوق بشكل مباشر على تطور القوة المميزة بالسرعة، وسرعة الاستجابة الحركية، وأداء مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة. ويعود سبب هذا التطور إلى طبيعة التدريبات التي صُممَت بشكل متدرج ومكثف، مما ساعد اللاعبين على الوصول إلى مستويات عالية من التكيف العضلي والعصبي.

فالجهد البدني المتزايد الشدة يسهم في تحفيز الجهاز العصبي المركزي على زيادة سرعة الإشارات العصبية الموجهة للعضلات، مما يؤدي إلى تنفيذ الحركات بانسيابية وسرعة أكبر، إضافةً إلى تعزيز القوة التفجيرية التي تُعد من أهم المتطلبات الأساسية لأداء التصويب من

الثبات بكفاءة. كما أن التكرار المستمر للمهارات ضمن الوحدات التدريبية ساهم في ترسیخ البرنامج الحركي للاعبين، وجعل تنفيذ المهارة أكثر دقة وسرعة تحت ظروف اللعب المختلفة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أحمد (2019) في دراسته حول تأثير التمارين السريعة المتكررة على تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية، حيث أوضح أن التدريب المكثف والمنتظم يحقق تحسيناً ملحوظاً في الأداء المهاري والبدني لدى اللاعبين. (احمد: 2019 .). (176 ،

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- برنامج الجهد البدني متزايد الشدة أسمىهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 2- أدت التدريبات الممنهجة والمترددة في الشدة إلى تحسين أداء مهارة التصويب من الثبات بدقة وسرعة أكبر.
- 3- التكرار المنتظم للتدريبات ساعد على ترسیخ البرنامج الحركي وزيادة كفاءة الجهاز العصبي-العضلي.

2- التوصيات :

- 1- اعتماد أسلوب الجهد البدني متزايد الشدة ضمن المناهج التدريبية للاعبين كرة السلة في الفئات العمرية الشابة.
- 2- التركيز على الجمع بين التمارين البدنية والتدريبات المهارية ضمن الوحدة التدريبية لتحقيق أفضل النتائج.
- 3- إجراء دراسات مستقبلية لقياس تأثير هذا النوع من التدريب على مهارات أخرى في كرة السلة أو رياضات مشابهة.

المصادر

- ١٠ احمد عبد الامير : تأثير تمارين الهجوم السريع في تطوير الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية) ومدى تأثيرها على دقة التهديف بكرة الصالات ،اطروحة دكتوره ،2019 .
- ١٠ احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات – تحضير – سجلات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999.
- ١٠ بن عيسى، أحمد (2018). أثر تدريبات الأثقال والتمارين البليومترية على القوة الإنفجرارية والقدرة المميزة بالسرعة ودقة التصويب لناشئي كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، الجزائر . ط
- ١٠ جميل قاسم محمد البدرى وأحمد خميس راضى؛موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1، دار الكتاب العربي ، بغداد، 2011 م.
- ١٠ عدنان درويش جلوان وعمرو حسن السكري: تقنية التدريب باستخدام السير المتحرك ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 129.
- ١٠ علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي،بغداد،الطيف للطباعة،2004.
- ١٠ مصطفى، محمد حسن، الاختبارات في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010.