

توظيف التمرينات المدمجة ضمن برنامج تدريبي في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة

Employing integrated exercises within a training program in developing explosive power and the power characterized by speed for basketball players less than 17 years old

حجاب عصام*¹

¹ جامعة سوق أهراس (الجزائر)، issamhadjab@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/03/06

تاريخ الإرسال: 2021/12/04

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة التمرينات المدمجة ضمن برنامج تدريبي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة ولدراسة فاعلية هذه التمرينات قام الباحث بدراسة على مستوى البطولة الولائية "عنابة"، حيث شملت العينة فريق "JBS SEDRATA" بـ 14 لاعباً، تم اختيارها قصدياً، كما اعتمد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة بإجراء الاختبار القبلي ثم البرنامج المقترح وصولاً إلى الاختبار البعدي وعند تحليل النتائج تبين أن التمرينات المدمجة ساهمت بشكل إيجابي في تطوير القدرات البدنية المدروسة.

الكلمات المفتاحية: التمرينات المدمجة- البرنامج التدريبي - القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - كرة السلة - الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

Abstract: The study aimed at knowing to what extent the integrated training in training program contributed in developing the explore power and the power characterized by speed for basketball players less than 17 years old. The researcher conducted a study at the level of Annaba city champion, the study included a sample of J.B.S SEDRATA team with 14 players. In this study, the researcher relied on the experimental method which has shown that a training program contributed positively to the development of studied physical abilities.

The researcher conducted a pre-test and then applied the training program, then we ended with the post-test, and from analyzing the results, the researcher concluded that the training was beneficial.

Key words: Integrated Training, training program, the explosive power, the power characterized by speed, basketball, age, group, less than 17 years old.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر كرة السلة من الرياضات ذات النسق العالي والندية الكبيرة في المنافسة فهي تتطلب إمكانيات وقدرات بدنية عالية سواء في الهجوم أو الدفاع متمثلة في القوة بأنواعها خاصة القوة المميزة بالسرعة والمداومة والسرعة والرشاقة والمرونة، وذلك استجابة لشكل الأداء والفورمة الرياضية التي أصبحت تميز أغلب لاعبي كرة السلة لمواجهة منافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق العالمية على حد سواء تقريباً.

للووصول إلى الإنجاز الرياضي في كرة السلة في يومنا هذا يجب الاعتماد على أحدث الطرق التدريبية التي توصل إليها العلم والبحث الرياضي، حيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين والاعتماد على الأسس العلمية في التخطيط ووضع البرامج التدريبية وتقييمها المستمر لتجعل اللاعب قادراً على تلقي الأحمال التدريبية الواقعة عليه، لذلك وجب استخدام التدريب المدمج الذي حضي في الآونة الأخيرة بالكثير من الاهتمام إذ يعتبر من الطرق الأكثر شيوعاً واستخداماً في المستويات العالية والضعيفة كونه يوفر وبشكل كبير الوقت والجهد معاً، وهذا ما أشار إليه Impellizzeri (2006) بأن استخدام التمارين والدمج بين عناصرها البدنية والمهارية أكثر ثراءً وأكثر اكتمالاً من استخدام التمارين التقليدية وهذا ما أكدته (2008) Alexandre Dellal أنّ إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات مهارية وبدنية للاعبين بشكل أفضل وأسرع وذلك لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري. (مساليتي، 2014، ص. 2)

إنّ الدراسات العلمية في هذا الشأن كدراسة مساليتي لخضر (2014) جعلت جل الممارسين يقتنعون بمدى نجاعة وفعالية دمج الجانب البدني بالمهاري وفق برامج تدريبية مقننة تهدف إلى رفع مستوى وكفاءة اللاعبين

بالنظر إلى فئاتهم العمرية وهذا ما أشار إليه Weineck (1997) أن القدرة على الانتصار وتحقيق أفضل النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطئية بحيث يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي. (حجاب، 2019، ص. 01)

هذه العوامل جعلتنا نقترح طريقة التدريب المدمج كأحد أهم البرامج التدريبية الحديثة التي تساهم في تحسين القدرات البدنية جراء التمرينات المدمجة وباقي الجوانب الأخرى لدى فئة الأشبال في كرة السلة، فحسب قول الباحث A. Marion (2000) التدريب المدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية والتنافسية، على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخطئية ونفسية، مع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى، المتوسطة، والكبرى بما تحتويه من حمولة.

ويشير Alexandre Dellal (2008) أن إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات مهارة وبدنية للاعبين بشكل أفضل وأسرع وذلك لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري. ويضيف بوعزة دريسي (2004) نقلاً عن (Winter 1968)، (1982) Martin أنّ الأداء الفعال يعتمد على قدرة اللاعب على أداء المهارة المناسبة في الوقت المناسب وبالقوة والسرعة المناسبة. (مساليتي، 2014، ص ص. 25-26)

وعليه تم اختيار فئة من فئات التدريب القاعدي البالغة الأهمية والمتمثلة في فئة الأشبال الأقل من 17 سنة والتي تعد ركيزة من ركائز التدريب التي يغفل عنها الكثير من المؤطرين والمدربين فإذا كان أفراد هذه الفئة يظهرن مختلفين في النواحي الجسمية والنفسية والوظيفية، فإنهم يبديون جملة من الخصائص المشتركة التي تظهر خلال هذه الفترة من النمو، والتي تعد الدراية بها من أهم شروط العمل مع هذه الفئة.

انطلاقاً مما سبق وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة:

1-1- التساؤل العام:

- هل التمرينات المدمجة ضمن البرنامج التدريبي المقترح تؤثر في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة ؟
- التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة في صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة في صفة القوة المميزة بالسرعة (الأطراف العلوية والسفلية) لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة ؟

1-2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

- تؤثر التمرينات المدمجة المقترحة ضمن البرنامج التدريبي في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة ؟
- الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة في صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة تعزى لصالح الاختبارات البعدي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة في صفة القوة المميزة بالسرعة (الأطراف العلوية والسفلية) لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة تعزى لصالح الاختبارات البعدي.

1-3- الدراسات السابقة و المشابهة:

- دراسة فغلول سنوسي (2014): طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد الحادي عشر 2014، جامعة مستغانم (الجزائر).

حددت أهداف الدراسة في اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أوسط أقل من 18 سنة على الأسس النظرية والعلمية، مع معرفة مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية المقترحة. بعدها استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث قام باختيار عينة بطريقة عمدية تمثلت في فريق تجريبي مستغانم والتي بلغ عددهم 15 لاعباً ذكور (عينة تجريبية) وأخرى ضابطة اشتملت على 15 لاعباً من فريق وداد تلمسان وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الأول -

بعد تطبيق اختبار تحمل السرعة 5×30، اختبار تحمل القوة، اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة توصل الباحث إلى النتائج التالية: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين المدمجة ساهم في تطوير الصفات البدنية المقترحة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة. (فغلول، 2014، ص ص. 186-208)

- دراسة مساليتي لخضر (2014) بعنوان: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم"، (أطروحة دكتوراه، غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية)، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية صفتي القوة والسرعة وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، حيث استخدم المنهج التجريبي على عينة اختيرت بطريقة عمدية

متمثلة في 36 لاعب بنسبة 18 بالمئة من المجتمع الأصلي الذي يتكون من 10 فرق، كما تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية وبعدها تم توصل إلى النتائج التالية: أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابياً في تنمية صفتي القوة والسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. (مساليتي، 2014)

2- الهدف العام من الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمرينات المدمجة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالنسبة للأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة صنف أشبال، وهذا يكون من خلال التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية عند العينة في مستوى متغيرات الدراسة (القوة الانفجارية، السرعة، القوة المميزة بالسرعة) من أجل معرفة حجم الأثر الناتج عن هذه التمرينات المدمجة.

ويمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملية، حيث يمكن اعتبار الجانب العلمي كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة تسعى إلى تطوير القدرات البدنية المدروسة من أجل الإعداد الجيد والمتزن لفئة أشبال كرة السلة، حسب خصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من نوع توزيع زمني وطرق تنفيذه وقدرة تحقيق هذه الخطة. (ناشف، 2001، ص. 99)

- **التدريب المدمج:** هو نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، ويقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الحديث بأشكاله المختلفة داخل قاعات الدراسة، والتدريب المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخطية وإنما المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل الوضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة. (Marion, 2008, p. 35)

- **القوة الانفجارية:** القوة اللحظية وبطبيعة انفجارية ولمرة واحدة وينحصر زمن أدائها بين 2-3 ثواني لكي يكون في الأخير انتاج الطاقة من خلال استخدام فوسفات الكرياتين". (Weineck, 1997, p p. 145-148)

- **القوة المميزة بالسرعة:** أكد العلماء أن القوة المميزة بالسرعة هي الأداء خلال زمن معين ولأكبر عدد ممكن من التكرارات، أي السرعة في الأداء وهي لا تعني الأداء لمرة واحدة و ينحصر زمن أدائها بين 10-15 ثانية ويعتمد على نظام الطاقة الفوسفاجيني (ATP. CP). (Weineck, 1983, p p. 145-148)

- **كرة السلة:** هي إحدى أشهر أحد أنواع الرياضات الجماعية على مستوى العالم، يتنافس فيها الفريقان ويضم كل فريق خمسة لاعبين، ويحاول كل من الفريقين إحراز نقاط تعرف باسم الأهداف، وهذا بإدخال الكرة في سلم الخصم والفائز من يسجل أكبر عدد من النقاط. (شريط وآخرون، 2021، ص ص. 186-208)

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- **المنهج المتبع:** اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك باختيار عينة تتكون من مجموعة واحدة.

- **الدراسة الاستطلاعية:** تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها، إذا فالدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، حيث تهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

- خطوات إجراء الدراسة الاستطلاعية:

أ- الخطوة الأولى: من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة السلة و كذلك الدراسات السابقة والمشابهة قام الباحثون بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية التي تقيس كل من القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة (الأطراف العلوية والسفلية)، ثم بعد ذلك تم عرضها على مجموعة من الدكاترة المختصين وذلك من أجل اختيار أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات المذكورة حيث توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية التالية:

✓ اختبار الوثب العمودي (سارجنت).

✓ اختبار وضعية المضخة 10 ثانية.

✓ اختبار الحجل على الرجلين لمسافة (10م)

ب- الخطوة الثانية: القيام بخطوات تمهيدية و كان الهدف منها:

- إعداد الوثائق الإدارية للسماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها لإجراء الدراسة.

- تحديد الاختبارات البدنية المستعملة في البحث.

- إعداد وتهيئة القاعة الرياضية من أجل العمل في ظروف جيدة.

ج- الخطوة الثالثة: تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (10)

لاعبين من فريق ثانوية سوداني محمد التركي سدراته، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة الدراسة، حيث تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ونفس الظروف، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات، صدق وموضوعية هذه الاختبارات.

- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي أشبال كرة السلة الذين ينتمون للرابطة الولائية عنابة، حيث بلغ عدد الفرق 10 فرق مقسمة إلى فوجين (A-B)، كل فوج يضم 05 فرق

- **عينة الدراسة:** قام الباحث باختيار فريق من المجموعة B التابعة للرابطة الولائية لولاية عنابة لكرة السلة بالطريقة العمدية والمتمثلة في: فريق شبيبة كرة السلة سدراتة "JBS SEDRATA" بـ 14 لاعباً.

- **مجالات الدراسة:**

أ- **المجال البشري:** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في شبيبة كرة السلة سدراتة "JBS SEDRATA" بـ 14 لاعباً.

ب- **المجال المكاني:** بالنسبة للاستمارات فقد تم توزيعها في أماكن عمل الأساتذة والدكاترة داخل وخارج الجامعة والمعهد الخاص بالتربية البدنية والرياضية، وبالنسبة لإجراء الاختبارات البدنية القبلية والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة فقد تم تخصيص القاعة متعددة الرياضات بشيشي عبد الحميد سدراتة والقاعة الرياضية الخاصة بثانوية سوداني محمد التركي.

ج- **المجال الزمني:** بدأنا دراسة هذا الموضوع من 20 أكتوبر 2019 إلى غاية 19 مارس 2020.

- **متغيرات الدراسة:**

أ- **المتغير المستقل:** في هذا البحث يكون المتغير المستقل هو "التمرينات المدمجة".

ب- **المتغير التابع:** في بحثنا هذا يكون المتغير التابع هو "القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية والقوة المميزة بالسرعة".

- **أدوات جمع البيانات:** قد وظفنا عدة وسائل في جمع المعلومات ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديدتها وهي: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية (الشفوية): الاستبيان، الاختبارات البدنية.

- **الأسس العلمية للاختبارات:**

أ- **ثبات الاختبار:** في بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 10 لاعبين من فريق بوشقوف،

حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية وبعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوي الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (09) وجدنا القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب: (0,602) هذا ما يؤكد أنّ الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب- **صدق الاختبار:** استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي.

جدول 1: يبين ثبات وصدق الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث.

الاختبارات	المعالجة الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات
الاختبارات البدنية	اختبار الوثب العمودي (سارجنت)	10	09	0,98	0,96
	اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م لكلتا الرجلين			0,99	0,98
	اختبار وضعية المضخة 10 ثوان			0,97	0,97
مستوى الدلالة	0,05	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط		0,602	

المصدر: برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) (21)

- البرنامج التدريبي:

أ- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- مراعاة البرنامج لخصائص و مميزات المرحلة العمرية قيد البحث.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات و مساحة اللعب.

- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق عمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة و الجهد.
- استخدام أسلوب المنافسة، التدريب التكراري، المنخفض والمرتفع الشدة.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة لأخرى مع احترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية للاعب.
- التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الإنترنت والخبرة الميدانية للباحث.
- الاهتمام بالجانب التروحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهدة الجسم والرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف وحركات التمدد العضلي.
- ب- **محتوى البرنامج:** تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناءً على الأهداف التي تمت الإشارة إليها كما يلي:
 - مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08 أسابيع).
 - العدد الكلي للوحدات التدريبية (32)، حيث تتدرب المجموعة بواقع (04) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقدر زمن الوحدة التدريبية (90-120).
 - تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارين المصغرة التي تهدف إلى إعداد اللاعبين من الناحية البدنية، المهارية، الخطية، النفسية.
 - الشدة المستخدمة خلال وحدات التدريب من (50-100%) من أقصى مقدرة اللاعب، حددت الشدة من خلال زمن التمرين، درجة الصعوبة والمساحة المستخدمة، عدد اللاعبين، والفترة التي يعود فيها اللاعب إلى حالته الطبيعية

وهو زمن الراحة للوصول إلى المستوى الذي يسمح للاعب بتكرار التمارين المستخدمة خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية وتجنب أعراض الحمل الزائد.

- تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات التكرار للتمرين ولكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.

- توفير أفضل الأدوات والمستلزمات لأداء التمارين.

- اشتمل الإحماء على تدريبات متنوعة وبأساليب حديثة بما يضمن تهيئة اللاعب لتحمل أعباء التدريب في القسم الرئيسي بواسطة الكرات لضمان عدم شعور اللاعب بالملل لنفس طرق الإحماء في كل مرة.

- تم إجراء التدريبات في ظروف مشابهة للأداء في المباريات من نوعيات مختلفة حيث قننت هذه التدريبات حسب صعوبة الأداء والغرض منها والمساحة التي يؤدي فيها التمرين، زمن وعدد مرات التكرار للتمرين الواحد.

- الأساليب الإحصائية: تم الاستعانة بالوسائل التالية مستعينين ببرنامح الحزمة الإحصائية (Spss): المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الارتباط البسيط (كارل بيرسون)، الصدق الذاتي، "ت" ستيودنت، حجم التأثير.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

(أ) اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (الأطراف العلوية):

الجدول 2: يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة

المميزة بالسرعة للذراعين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
القبلي	8.28	1.20	14	10.40	0.001	دال
البعدي	10.42	1.15				

المصدر: برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) (21)

يتضح لنا من خلال الجدول (2) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين أن: قيمة t المحسوبة بلغت (10.40) والقيمة الاحتمالية (sig) (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكننا القول أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للعينة، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس التمرينات المدمجة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

(ب) اختبار الحجل لكلتا الرجلين (القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية):
الجدول 3: يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار الحجل لكلتا الرجلين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
القبلي	4.60	0.17	14	-11.97	0.001	دال
البعدى	4.08	0.17				

المصدر: برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) (21)

يتضح لنا من خلال الجدول (3) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في اختبار الحجل لكلتا الرجلين أن: قيمة t المحسوبة بلغت (-11.97) والقيمة الاحتمالية (sig) (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكننا القول أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للعينة، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس التمرينات المدمجة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

(ج) اختبار سارجنت:

الجدول 4: يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار سارجنت عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 13.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
القبلي	45.35	4.01	14	6.34	0.001	دال
البعدي	49.57	2.53				

المصدر: برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) (21)

يتضح لنا من خلال الجدول (4) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة الدراسة في اختبار سارجنت أنّ: قيمة t المحسوبة بلغت (6.34) والقيمة الاحتمالية (sig) (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكننا القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للعينة، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس التمرينات المدمجة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

- مناقشة الفرضية الأولى:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة في صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة تعزى لصالح الاختبارات البعدية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لعينة الدراسة لاحظنا وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة الدراسة

في صفة القوة الانفجارية "سارجنت" وهذا ما نلاحظه في الجدول (4)، وهي كلها لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التمرينات المدمجة في تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة أقل من 17 سنة من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي ومواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع والتغيير المفاجئ في الاتجاه، حركات القفز من أجل تسديد الكرة، الانطلاقات السريعة مع التوقف، وهذا ما يعرف بالخصوصية حسب (Brain Mackenzi) حيث يقول "إن القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في أثناء المنافسة". (Brain, 1999, p. 118)

إنّ هذا النوع من التدريبات يساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة، وهو ما يعرف بالتحضير البدني المدمج والذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في التدريب حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلاً باستخدام تمرينات مهارية لها علاقة بالجانب البدني وهذا ما يؤكد (Impellizzeri 2006) "أن استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراءً وأكثر اكتمالاً عن التدريب البدني التقليدي"، ويضيف (Dellal 2008) "أن التحضير البدني المدمج هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري"، ويضيف أيضاً إريك مومبارتس E. Mombaerts وأندري منول A. Monaul "أنه إدراج كل من الأهداف التدريبية والتعليمية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية والخطية والنظرية والنفسية بنفس الصيغة التنافسي". (Brueggemann, 2000, p. 8)

ويذكر (Eric Mombaerts) إذ يرى "أنّ التدريب الرياضي الشامل هو الذي يشمل جميع العناصر (الأداء الرياضي، الصفات البدنية) في حصة تدريبية

واحدة وهذا بينت أهميته البالغة في تحقيق الأهداف المسطرة". (Erick , 1996, p. 128)، وهو ما يعرف بالتدريب البدني الشامل "المدمج" حيث يؤكد (Lambertin 2000) "أنّ التدريب البدني المدمج (الشامل) هام وأساسي في تنمية صفات بدنية كالقوة والسرعة وتنمية جوانب أخرى كالجوانب الفسيولوجية والمهارية والخطوية أثناء أداء النشاط البدني".

وعلى هذا الأساس ومن خلال ما سبق نوّكد بأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المدمجة أثبت فعاليته حيث ساهم وبشكل إيجابي في تنمية القوة الانفجارية لعينة الدراسة وعليه نوّكد صحة الفرضية الأولى.

- مناقشة الفرضية الثانية:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة الدراسة في صفة القوة المميزة بالسرعة (الأطراف العلوية والسفلية) لدى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 17 سنة تعزى لصالح الاختبارات البعديّة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لعينة الدراسة لاحظنا وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة الدراسة في صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية والسفلية وهذا ما نلاحظه في الجداول (2)، (3)، وهي كلها لصالح الاختبار البعدي.

ويرجح الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية ونجاعة التمرينات المدمجة في تحسين وتطوير الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة السلة من خلال:

أنّ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المدمجة والذي طبق على عينة الدراسة أدى إلى تطوير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) وأنّ استخدام برامج تدريب القوة والسرعة بأسلوب التدريب المدمج أدى إلى زيادة القوة والسرعة بالإضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى، ويتفق الباحث أنّ هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة لدراسة مساليتي لخضر (2014) التي أثبتت

أن التدريب البدني المدمج يؤدي إلى تنمية صفتي القوة والسرعة وهذا ما يؤكد أيضاً Alexander Dellal (2008) في أن التدريب المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني والذي يسمح باكتساب قدرات بدنية عالية للاعبين، حيث أن تنمية القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية في فئة الأشبال يكون أكبر بدرجات واضحة وهذا ما تؤكدته دراسة **فغلول** (2014) التي خلصت إلى ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين أقل من 18 سنة في الصفات البدنية كالسرعة والقوة. ويؤكد بعض العلماء أن أغلب تطوير في القوة بأنواعها والسرعة يحدث في ما بين سن البلوغ وسن 19 سنة، وهذا ما أكدته أيضاً Weineck (1997) حيث أن الممارسة الرياضية أظهرت وبوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن لدينا بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطاً طويلاً المدى في مجال التدريب، فالتدريب المدمج هام وأساسي في تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة وتنمية عدة جوانب أخرى معاً وذلك أثناء التقيد بالممارسة الصحيحة للتدريب الرياضي. (Lambertin, 2000, p10)

وعلى هذا الأساس ومن خلال ما سبق نؤكد بأن التمرينات المدمجة ضمن البرنامج التدريبي أثبتت فعاليتها حيث ساهمت وبشكل إيجابي في تطوير صفة (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) لعينة الدراسة وعليه نؤكد صحة الفرضية الثانية.

- الخاتمة:

من خلال دراستنا نستطيع القول أن التمرينات المدمجة ضمن البرامج التدريبية ناجحة ومساهمة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 17 سنة صنف أشبال، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة التي اعتمدت على الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة بأن هناك فروق واضحة تعزى لصالح الاختبارات البعدية.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها في دراستنا ونتائج بعض الدراسات السابقة نضع بعض الاقتراحات والأفاق المستقبلية التي تسمح بترك مجال البحث مفتوح في طريقة التدريب المدمج، وندرجها كما يلي:

- إدراج التدريب المدمج في البرامج التدريبية لجميع الفئات العمرية لكرة السلة.
- إدراج طريقة التدريب المدمج في البرامج التدريبية لجميع الرياضات الجماعية خاصة التي تتميز بالندية و النسق العالي في اللعب.

- توفير جميع الإمكانيات المادية (الملاعب، المنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية...) من طرف الجهات الوصية، والسهر على إعادة صيانة وتجهيز القاعات الرياضية المتضررة وهذا من أجل تسهيل مهمة الفرق الرياضية للوصول إلى الإنجاز الرياضي.

- دراسة التدريب المدمج تحت ظروف زمنية أطول (دراسة طولية).
- إجراء دراسات مشابهة على رياضة كرة السلة وعلى رياضات أخرى ككرة اليد، الطائرة وكذلك الرياضات الفردية ورياضات الفنون القتالية تشمل الجانب البدني والمهاري.

- الاهتمام أكثر بالتكوين القاعدي للفئات الصغرى وذلك لتسهيل تدريبهم باستخدام طريقة التدريب المدمج عند الوصول إلى فئة الأكابر.

- رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الحديث خاصة في طريقة التدريب المدمج من خلال ملتقيات ودورات تكوينية جهوية و وطنية و دولية.

المراجع المستخدمة في البحث:

- أبو زيد، عماد الدين عباس. (2004). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات- تطبيقات). منشأة المعارف.

- مقدم، عبد الحفيظ. (2003). الاحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.

- محمود علام، صلاح الدين. (2010). الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابارامترية). ط (2). دار الفكر.

- معوض، حسن سيد. (2004). *كرة السلة للجميع*. (ط.8). دار الفكر العربي.
- ناشف، صدق محمود. (2001). *استراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة*. دار الفكر العربي.

المجلات والدوريات والصحف:

- فغلول، سنوسي. (2014). طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة. *مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*، 11(11)، 186-208. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/143>
- شريط، حسام الدين، وقادري، عبد الحفيظ، ومحمدي، مهدي. (2021). اقتراح وحدات تدريبية مبنية على الألعاب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة أقل من 13 سنة. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، 5(1)، 32-51. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/154069>

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- مساليتي، لخضر. (2014). *توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم*. [أطروحة دكتوراه، غير منشورة]. جامعة الجزائر 3.
- حجاب، عصام. (2019). *فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة*. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر 3.

- Brain, M. (1999). *Sport coca, ply metrics, disclamiev, bbc*. paris: edition web guide sport.
- Brueggemann, D. (2000). *For the good of soccer*. paris: Edition de boeck.
- Erick , M. (1996). *Entrainement est performance collectives*. PARIS: édition vigot.
- Lambertin, F. (2000). *Football Préparation Physique Intégré*. Edition Amphana.
- Weineck.J. (1983). *Manuel d'entrainement*. Edition Vigot.
- Weineck.J. (1997). *Manuel d'entrainement*. 4^{eme} Edition. Edition Vigot.
- Marion, A.(2000). *Elaboration et évaluation des programmes sportifs*. Édition de Boeck.
-