

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) في التحمل الخاص للاعبي كرة السلة

م.م. نور موسى إبراهيم عبد

قسم الأنشطة الطلابية - كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية

[musa@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:musa@uomustansiriyah.edu.iq)

### ARTICLE INFO

### المخلص

Received: 15 Apr  
Accepted: 15 May  
Volume: 3  
Issue: 3

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة، وذلك لأهمية هذا العنصر البدني في المحافظة على كفاءة الأداء البدني والمهاري والخططي طوال زمن المباراة. وتكمن أهمية البحث في استخدام أسلوب تدريبي حديث يعتمد على تنظيم الحمل التدريبي بصورة علمية تساهم في تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين. استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث. وتكونت عينة البحث من (20) لاعباً من لاعبي كرة السلة لفئة الشباب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. طبقت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً باستخدام أسلوب (45 دقيقة) لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، بينما استمرت المجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي. استخدم الباحث اختبارات التحمل الخاص وتحمل السرعة والجري المتكرر لغرض جمع البيانات، وتمت من خلال (T-Test) معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (SPSS) الحقيبة الإحصائية. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعيدة، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة. كما أوصى الباحث بضرورة اعتماد أسلوب (45 دقيقة) ضمن البرامج التدريبية الحديثة.

**الكلمات المفتاحية:** التحمل الخاص، كرة السلة، البرنامج التدريبي، أسلوب 45 دقيقة

### Abstract

The importance of modern training methods in developing the physical abilities of basketball players has increased significantly due to the rapid development of sports training sciences. The current study aimed to identify the effect of a training program using the (45-minute method) on the special endurance of basketball players. The researcher used the experimental approach with two equal groups (experimental and control) using pre- and post-tests. The research sample consisted of 20 youth basketball players who were randomly divided into two groups, with 10 players in each group. The experimental group followed a specially designed training program based on the 45-minute method for eight weeks, with three training sessions per week, while the control group continued with the traditional training method.

Special endurance, repeated running, and speed endurance tests were used to collect data. Statistical methods including arithmetic mean, standard deviation, and T-test were applied using SPSS.

The results showed significant differences in favor of the experimental group in the post-tests, indicating the effectiveness of the training program in improving special endurance and related physical abilities. The researcher concluded that the 45-minute training method contributed positively to enhancing players' physical performance and recommended adopting this method in basketball training programs.

**Keywords:** Special endurance, Basketball, Training program, 45-minute method

## الفصل الأول التعريف بالبحث

### 1- مقدمة البحث وأهميته

تُعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي شهدت تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة نتيجة التطور الحاصل في علوم التدريب الرياضي، إذ أصبحت تعتمد بصورة أساسية على الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي للوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي. وتتميز اللعبة بالأداء السريع والمتغير الذي يتطلب من اللاعب الانتقال المستمر بين الدفاع والهجوم مع أداء مهارات متعددة خلال زمن قصير، الأمر الذي يفرض على اللاعب امتلاك مستوى عالٍ من عناصر اللياقة البدنية ولاسيما عنصر التحمل الخاص (راتب، اسامة كامل، 2019).

ويُعد التحمل الخاص من العناصر البدنية المهمة في كرة السلة لأنه يرتبط بقدرة اللاعب على الاستمرار بالأداء المهاري والخططي بنفس الكفاءة طوال زمن المباراة دون حدوث انخفاض واضح في مستوى الأداء نتيجة التعب. كما أن تطور الأداء الحديث في كرة السلة فرض على المدربين استخدام أساليب تدريبية حديثة تسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة بما يتلاءم مع متطلبات المنافسة.

ومن الأساليب التدريبية الحديثة التي ظهرت في مجال التدريب الرياضي أسلوب (45 دقيقة)، والذي يعتمد على تنظيم الحمل التدريبي بصورة علمية تتناسب مع طبيعة الأداء البدني والوظيفي للاعبين، من خلال استخدام تدريبات متنوعة ومقننة الشدة والحجم والراحة بما يحقق التكيف الفسيولوجي المطلوب (حسانين، محمد صبحي، 2017).

وتكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة، لما لهذا العنصر من أهمية كبيرة في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباريات. وأشار (Bompa, 2019) إلى أن البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية تؤدي إلى تحسين الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبين، كما أكد (Fox, 2018) أن تنظيم الحمل التدريبي يسهم في تطوير قدرات التحمل الخاصة بالألعاب الجماعية.

### 2- مشكلة البحث

إن التطور السريع في لعبة كرة السلة أدى إلى ارتفاع متطلبات الأداء البدني للاعبين، إذ أصبح اللاعب مطالباً بالحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء طوال زمن المباراة، خصوصاً في الدقائق الأخيرة التي غالباً ما تشهد انخفاضاً في مستوى الأداء نتيجة التعب البدني. ومن خلال متابعة الباحث للعديد من مباريات كرة السلة وملاحظته للاعبين، تبين وجود ضعف واضح في عنصر التحمل الخاص لدى بعض اللاعبين، الأمر الذي ينعكس سلباً على سرعة الأداء المهاري ودقة تنفيذ الواجبات الخططية خلال المباراة.

ويرى الباحث أن السبب يعود إلى عدم استخدام أساليب تدريبية حديثة تسهم في تطوير عنصر التحمل الخاص بصورة علمية، لذلك ارتأى الباحث إعداد برنامج تدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) لمعرفة تأثيره في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة.



### 3- أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- أ. إعداد برنامج تدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) لتطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة.
- ب. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير التحمل الخاص.
- ت. التعرف على الفروق بين الاختبارات القلبية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ث. المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

### 4- فرضيات البحث

- أ. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.
- ب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة.
- ت. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 5- مجالات البحث

- أ. المجال البشري: لاعبي كرة السلة لفئة الشباب.
- ب. المجال الزمني: للمدة من 2026/1/1 ولغاية 2026/3/1.
- ت. المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بتدريبات كرة السلة.

### 6- تحديد المصطلحات

- أ. التحمل الخاص: هو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الجهد البدني المرتبط بطبيعة النشاط الرياضي لفترة زمنية طويلة نسبياً دون انخفاض واضح في مستوى الأداء (Bompa, 2019).
- ب. البرنامج التدريبي: هو مجموعة من التمارين والأنشطة المخططة والمنظمة التي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية وفق أسس علمية محددة.
- ت. أسلوب (45 دقيقة): هو أسلوب تدريبي يعتمد على تنظيم الوحدة التدريبية ضمن زمن محدد يبلغ (45 دقيقة) باستخدام تدريبات متنوعة ذات شدة وحجم مناسبين لتحقيق التكيف البدني المطلوب.

## الفصل الثاني

### الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### 1- مفهوم التحمل الخاص

يُعد التحمل الخاص من أهم العناصر البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي في الألعاب الجماعية، ولاسيما لعبة كرة السلة التي تعتمد على الأداء السريع والمتكرر طوال زمن المباراة. ويُعرف التحمل الخاص بأنه قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء

الجهد البدني المرتبط بطبيعة النشاط الرياضي بكفاءة عالية ولمدة زمنية طويلة نسبياً دون حدوث انخفاض واضح في مستوى الأداء.

وأشار (Bompa, 2019) إلى أن التحمل الخاص يمثل الأساس في استمرار اللاعب بأداء الواجبات المهارية والخطئية تحت ظروف التعب البدني، كما يؤكد أن تطويره يسهم في رفع كفاءة اللاعب خلال المنافسات. كما عرف (Fox, 2018) التحمل الخاص بأنه قدرة الأجهزة الوظيفية في الجسم على مقاومة التعب والاستمرار في أداء العمل العضلي المرتبط بالنشاط الرياضي. ويختلف التحمل الخاص عن التحمل العام في كونه يرتبط بطبيعة النشاط الرياضي المستخدم، إذ يعتمد على شكل الأداء الحركي ونوع الجهد المبذول داخل اللعبة.

## 2- أهمية التحمل الخاص في كرة السلة

تتميز لعبة كرة السلة بكونها من الألعاب ذات الإيقاع السريع والمتغير، إذ تتطلب من اللاعب القيام بالعديد من الواجبات البدنية والمهارية بصورة مستمرة طوال زمن المباراة. لذلك فإن امتلاك اللاعب لمستوى جيد من التحمل الخاص يساعده على الاستمرار بالأداء بنفس الكفاءة حتى الدقائق الأخيرة من المباراة (محبوب، 2015). وتكمن أهمية التحمل الخاص في كرة السلة في:

- أ. المحافظة على سرعة الأداء المهاري.
- ب. تقليل ظهور التعب العضلي.
- ت. زيادة قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الخطئية.
- ث. تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
- ج. المساهمة في سرعة الاستشفاء بين الجهود المتكررة.
- ح. المحافظة على دقة التصويب والتمرير خلال المباراة.

وأشار (Hoffman, 2020) إلى أن تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري ويقلل من تأثير التعب خلال المنافسة.

## 3- البرامج التدريبية الحديثة

شهدت العملية التدريبية تطوراً كبيراً نتيجة التقدم في علوم التدريب الرياضي، إذ أصبحت البرامج التدريبية تعتمد على أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية بصورة متكاملة. ويُعرف البرنامج التدريبي بأنه مجموعة من التمارين والأنشطة المخططة والمنظمة وفق أهداف محددة تهدف إلى تطوير مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً (حسين، 2014). وتعتمد البرامج التدريبية الحديثة على:

- أ. تقنين الحمل التدريبي.
- ب. التدرج في شدة التدريب.
- ت. مراعاة الفروق الفردية.
- ث. استخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء في اللعبة.
- ج. التنوع في استخدام الوسائل التدريبية.

وأكد (Wilmore, 2017) أن البرامج التدريبية الناجحة هي التي تعتمد على التنظيم العلمي للحمل التدريبي بما يحقق التكيف الفسيولوجي المطلوب.

#### 4- أسلوب التدريب (45 دقيقة)

يُعد أسلوب (45 دقيقة) من الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تنظيم الوحدة التدريبية ضمن زمن محدد يهدف إلى تحقيق أعلى فائدة تدريبية خلال فترة قصيرة نسبياً (عبدالخالق، 2017). ويعتمد هذا الأسلوب على تقسيم الوحدة التدريبية إلى أجزاء رئيسية تشمل:

أ. الإحماء.

ب. الجزء الرئيسي.

ت. التهدئة.

ويتميز أسلوب (45 دقيقة) بما يأتي:

أ. تقليل الملل أثناء التدريب.

ب. رفع شدة الأداء التدريبي.

ت. تحسين استجابة الأجهزة الوظيفية.

ث. زيادة دافعية اللاعبين.

ج. تحقيق التكيف البدني بصورة أسرع.

كما يعتمد هذا الأسلوب على استخدام تدريبات ذات شدة متدرجة وفترات راحة مناسبة تتلاءم مع طبيعة الأداء في كرة السلة. وأشار (Fox, 2018) إلى أن تنظيم زمن الوحدة التدريبية يساعد على رفع كفاءة التدريب وتحقيق التكيف الوظيفي المطلوب.

#### 5- تأثير البرامج التدريبية في تطوير التحمل الخاص

إن استخدام البرامج التدريبية المقننة يسهم بصورة كبيرة في تطوير عنصر التحمل الخاص لدى اللاعبين، وذلك من خلال تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية وزيادة قدرة العضلات على مقاومة التعب. كما أن التدريبات التي تشابه الأداء الحقيقي في كرة السلة تساعد على تطوير التحمل الخاص بصورة أفضل مقارنة بالتدريبات التقليدية. وقد أكدت العديد من الدراسات أن استخدام التدريب الفترتي والتدريبات المركبة يؤدي إلى تحسين التحمل الخاص وزيادة كفاءة الأداء البدني. وأشار (Wilmore, 2017) إلى أن تطوير التحمل الخاص يعتمد على تنظيم شدة الحمل التدريبي وفترات الراحة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي.

#### 6- الدراسات السابقة

أ. الدراسات العربية



• دراسة (احمد، 2021) بعنوان: "تأثير التدريب الفتري في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الفتري في تطوير التحمل الخاص، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي كرة السلة، وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

• دراسة (علي، 2022) بعنوان: "فاعلية البرامج التدريبية الحديثة في تطوير القدرات البدنية للاعبي كرة السلة". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرامج التدريبية الحديثة، وأظهرت النتائج تحسناً واضحاً في القدرات البدنية والتحمل الخاص.

#### ب. الدراسات الأجنبية

• دراسة (Hoffman, 2020) بعنوان: "Physiological adaptations in basketball training". هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرامج التدريبية الحديثة في تطوير الجوانب الفسيولوجية لدى لاعبي كرة السلة، وأظهرت النتائج تحسناً واضحاً في التحمل الخاص.

• دراسة (Bompa, 2019) بعنوان: "Theory and methodology of training". ركزت الدراسة على أهمية التخطيط العلمي للبرامج التدريبية في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى الرياضيين.

#### 7- مناقشة الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح أن جميع الدراسات أكدت أهمية البرامج التدريبية الحديثة في تطوير عناصر اللياقة البدنية، ولاسيما التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة. كما تبين أن الدراسات السابقة استخدمت أساليب تدريبية متنوعة مثل التدريب الفتري والتدريبات المركبة، إلا أن الدراسة الحالية تتميز باستخدام أسلوب (45 دقيقة) لمعرفة تأثيره في تطوير التحمل الخاص.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في:

- أ. اختيار المنهج التجريبي.
- ب. تحديد الاختبارات المناسبة.
- ت. تصميم البرنامج التدريبي.
- ث. اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة.
- ج. مناقشة النتائج وتفسيرها.

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

##### 1- منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه، إذ يُعد من أكثر المناهج العلمية دقة في دراسة تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع. وقد اعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات

الاختبارين القبلي والبعدي بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة. ويُعد المنهج التجريبي من المناهج المناسبة في الدراسات الرياضية لأنه يسمح بالتحكم في المتغيرات المؤثرة وإظهار الفروق الناتجة عن البرنامج التدريبي المستخدم.

## 2- مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة السلة لفئة الشباب في الأندية الرياضية المشاركة في الدوري المحلي.

أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية، وبلغ عدد أفراد العينة (20) لاعباً، تم تقسيمهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين:

- المجموعة التجريبية: تضم (10) لاعبين تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) عليهم.
- المجموعة الضابطة: تضم (10) لاعبين استمروا بالتدريب التقليدي المتبع من قبل المدرب.

وقد حرص الباحث على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الآتية:

- العمر الزمني.
- الطول.
- الوزن.
- العمر التدريبي.
- مستوى التحمل الخاص.

### جدول (1): يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغير	الحسابي الوسط	المعياري الانحراف	الالتواء معامل
العمر	18.5	1.12	0.21
الطول	182.4	3.51	0.33
الوزن	76.8	4.25	0.18
التدريبي العمر	4.6	1.02	0.27

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل الالتواء كانت ضمن الحدود الطبيعية، مما يدل على تجانس أفراد العينة.

## 3- أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات والوسائل لغرض جمع البيانات وتحقيق أهداف البحث، وهي:

- الأدوات والأجهزة المستخدمة
  - ملعب كرة سلة قانوني.
  - ساعات توقيت إلكترونية.

- صافرات تدريبية.
- شواخص وأقمار تدريبية.
- كرات سلة قانونية.
- جهاز قياس الطول والوزن.
- استمارات تسجيل البيانات.

#### ب. وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية.
- المقابلات الشخصية مع المختصين.
- الملاحظة والتجريب.

#### 4- الاختبارات المستخدمة

اعتمد الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بقياس التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة، وهي:

##### أ. اختبار الجري المتكرر

- هدف الاختبار: قياس التحمل الخاص وتحمل الأداء المتكرر.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، ساعة توقيت، شواخص،
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالجري المتكرر بين نقطتين محددتين لمسافة معينة بأقصى سرعة ممكنة.
- طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

##### ب. اختبار تحمل السرعة

- هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاستمرار بالأداء السريع.
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بأداء تكرارات سريعة لمسافات قصيرة مع فترات راحة محددة.
- طريقة التسجيل: يتم احتساب الزمن الكلي لجميع التكرارات.

##### ت. اختبار التحمل الخاص

- هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء الأداء البدني.
- طريقة الأداء: أداء مجموعة من التمرينات المهارية والبدنية بصورة متواصلة لمدة زمنية محددة.
- طريقة التسجيل: يتم احتساب عدد التكرارات الصحيحة أو الزمن المستغرق.

#### 5- التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2025/12/25 على عينة مكونة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لغرض:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث.
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.



ج. تحديد التسلسل المناسب للاختبارات.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها بنجاح، مما ساعد الباحث في تنفيذ التجربة الرئيسة بصورة دقيقة.

## 6- الإجراءات الميدانية

### أ. الاختبارات القبلية

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2026/1/1 في القاعة الرياضية المغلقة، وتم تطبيق الاختبارات على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة تحت الظروف نفسها من حيث:

- وقت الاختبار.
- مكان الاختبار.
- الأدوات المستخدمة.
- فريق العمل المساعد.

وذلك لغرض تحقيق الدقة والموضوعية في النتائج.

### ب. البرنامج التدريبي

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) استمر لمدة (8 أسابيع بواقع (3 وحدات تدريبية أسبوعياً، ليصبح مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية. وقد روعي في إعداد البرنامج التدريبي ما يأتي:

- التدرج في شدة الحمل التدريبي.
- التنوع في التمرينات المستخدمة.
- مراعاة الفروق الفردية.
- التناسب بين الحمل والراحة.
- استخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء في كرة السلة.

### جدول (2): نموذج للوحدة التدريبية.

القسم	الزمن	التدريب محتوى
الإحماء	دقائق 10	وخاصة عامة تمارين
الرئيسي القسم	دقيقة 30	الخاص التحمل تدريبات
التهدئة	دقائق 5	استرخاء تمارين

### ت. الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي، أجرى الباحث الاختبارات البعدية بتاريخ 2026/3/1 وبالظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية. وقد حرص الباحث على توحيد جميع الظروف الخاصة بالاختبارات لضمان دقة النتائج.

## 7- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج، وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

أ. الوسط الحسابي.

- ب. الانحراف المعياري.  
 ت. اختبار (T-Test) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة.  
 ث. معامل الالتواء.  
 ج. النسبة المئوية.  
 وقد استخدمت هذه الوسائل الإحصائية لتحليل النتائج والتوصل إلى الاستنتاجات الخاصة بالبحث.

#### الفصل الرابع

#### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 1- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة)، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، ومن ثم معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة.

جدول (3): يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

المتغير	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفرق بين الوسطين	قيمة T	مستوى الدلالة
التحمل الخاص	6.45	8.12	1.67	4.32	0.05
تحمل السرعة	5.88	7.40	1.52	3.95	0.05
الجري المتكرر	7.10	9.01	1.91	5.11	0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المستخدم في تطوير التحمل الخاص.

##### 2- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول (4): يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة.

المتغير	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفرق بين الوسطين	قيمة T	مستوى الدلالة
التحمل الخاص	6.41	6.90	0.49	1.12	غير معنوي
تحمل السرعة	5.80	6.01	0.21	0.88	غير معنوي
الجري المتكرر	7.00	7.30	0.30	0.95	غير معنوي

يتضح من جدول (4) وجود فروق بسيطة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة، إلا أنها لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، ويعزو الباحث ذلك إلى اعتماد المجموعة الضابطة على الأسلوب التدريبي التقليدي.

### 3- عرض نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

جدول (5): يبين نتائج المقارنة بين المجموعتين في الاختبارات البعدية.

المتغير	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق بين الوسطين	قيمة T	الدلالة
التحمل الخاص	8.12	6.90	1.22	4.87	معنوي
تحمل السرعة	7.40	6.01	1.39	3.99	معنوي
الجري المتكرر	9.01	7.30	1.71	5.10	معنوي

تشير نتائج جدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة.

#### 4- تحليل النتائج

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها، يتبين أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تحسين واضح في مستوى التحمل الخاص لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ويعزو الباحث هذا التطور إلى طبيعة التمارين المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي، إذ اعتمدت على تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء الحقيقي في كرة السلة، فضلاً عن تنظيم الحمل التدريبي بصورة علمية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة. كما أن استخدام أسلوب (45 دقيقة) ساعد على رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم، ولاسيما الجهازين الدوري والتنفسي، مما انعكس إيجابياً على قدرة اللاعبين على مقاومة التعب والاستمرار بالأداء البدني بكفاءة عالية.

وأشار (Bompa, 2019) إلى أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة نتيجة التكيف الفسيولوجي الحاصل بسبب الاستمرار في التدريب. كما أكد (McInnes, 2016) أن تطوير التحمل الخاص يعتمد بصورة كبيرة على تنظيم الحمل التدريبي بما يتناسب مع طبيعة النشاط الرياضي.

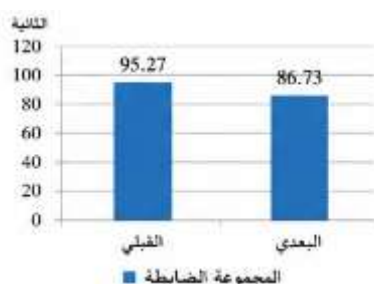
#### 5- مناقشة النتائج

أظهرت نتائج البحث وجود تطور واضح لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم. إذ إن التمارين المستخدمة ضمن أسلوب (45 دقيقة) اعتمدت على الأداء المستمر والمتكرر، الأمر الذي ساعد على تحسين قدرة اللاعبين على تحمل الجهد البدني لفترات أطول. كما أن التنوع في استخدام التمارين داخل الوحدة التدريبية أدى إلى زيادة دافعية اللاعبين وتقليل الشعور بالملل، مما انعكس إيجابياً على مستوى الأداء.

ويؤكد (Fox, 2018) أن استخدام التدريبات المقننة يساهم في تحسين كفاءة الأداء البدني والوظيفي لدى الرياضيين. كذلك فإن استخدام تدريبات مشابهة لطبيعة اللعب في كرة السلة أدى إلى تطوير التحمل الخاص بصورة أفضل مقارنة بالتدريبات

التقليدية، لأن اللاعب يؤدي التمرينات ضمن ظروف مشابهة للمباراة. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Ahmed, 2021) التي أشارت إلى أن البرامج التدريبية الحديثة تؤدي إلى تحسين واضح في التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة.

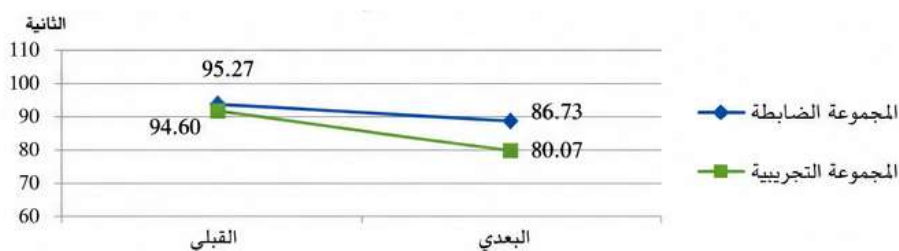
## 6- الرسوم البيانية



الشكل (1): يمثل الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.



الشكل (2): يمثل الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.



الشكل (3): مقارنة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات القبلي والبعدي.

## 7- مناقشة الفرضيات

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها، تحققت فرضيات البحث التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة)، والذي ساعد على تطوير التحمل الخاص وتحمل السرعة والجري المتكرر لدى لاعبي كرة السلة. كما أن تنظيم الحمل التدريبي والتدرج في الشدة أسهما في تحقيق التكيف البدني المطلوب لدى اللاعبين.

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

### 1- الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) على عينة البحث، توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات المهمة، وهي:

- أ. إن البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) أدى إلى تطوير واضح في التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة.
- ب. أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم.
- ت. إن استخدام التدريبات المقننة والمشابهة لطبيعة الأداء في كرة السلة أسهم بصورة إيجابية في تطوير التحمل الخاص وتحمل السرعة والجري المتكرر.
- ث. إن تنظيم الحمل التدريبي وفق أسلوب (45 دقيقة) أدى إلى تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية لدى اللاعبين، ولاسيما الجهازين الدوري والتنفسي.
- ج. أظهرت المجموعة الضابطة تطوراً بسيطاً وغير معنوي نتيجة اعتمادها على الأسلوب التدريبي التقليدي.
- ح. إن التنوع في استخدام التمرينات داخل الوحدة التدريبية ساعد على رفع دافعية اللاعبين وتقليل الشعور بالتعب والملل أثناء التدريب.
- خ. إن أسلوب (45 دقيقة) يعد من الأساليب التدريبية الحديثة الفعالة التي يمكن اعتمادها في تدريب لاعبي كرة السلة لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

### 2- التوصيات

استناداً إلى النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، يوصي بما يأتي:

- أ. اعتماد أسلوب (45 دقيقة) ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة السلة لما له من تأثير إيجابي في تطوير التحمل الخاص.
- ب. ضرورة استخدام التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء الحقيقي في كرة السلة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
- ت. الاهتمام بتطوير عنصر التحمل الخاص لما له من دور كبير في المحافظة على مستوى الأداء خلال المباراة.
- ث. التأكيد على تقنين الحمل التدريبي بما يتناسب مع أعمار اللاعبين ومستوياتهم التدريبية.
- ج. استخدام الاختبارات البدنية بصورة دورية لتقويم مستوى اللاعبين ومعرفة مدى التطور الحاصل لديهم.
- ح. الاستفادة من الأساليب التدريبية الحديثة في تطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة لدى لاعبي الألعاب الجماعية.
- خ. إقامة دورات تدريبية للمدربين للتعريف بالأساليب الحديثة في التدريب الرياضي وطرق تطبيقها.

### 3- المقترحات

يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

- أ. إجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية مختلفة من لاعبي كرة السلة.
- ب. دراسة تأثير أسلوب (45 دقيقة) في تطوير عناصر بدنية أخرى مثل السرعة والقوة الانفجارية.



- ت. إجراء بحوث مشابهة على ألعاب جماعية أخرى مثل كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة.
- ث. دراسة تأثير أساليب تدريبية حديثة أخرى في تطوير القدرات البدنية والمهارية.
- ج. إجراء دراسات مقارنة بين أسلوب (45 دقيقة) وأساليب تدريبية أخرى لمعرفة أيها أكثر فاعلية.

#### المصادر

##### أ. المصادر الاجنبية

1. Ahmed, A. H. (2021). Effect of interval training on special endurance among basketball players. *Journal of Sports Science and Physical Education*, pp. 45–59.
2. Bompa, T. O. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (Vol. 6th ed.). Champaign: IL: Human Kinetics.
3. Fox, E. L. (2018). *The physiological basis for exercise and sport* (Vol. 7th ed.). Boston: MA: McGraw–Hill.
4. Hoffman, J. R. (2020). *Physiological aspects of sport training and performance* (Vol. 3rd ed.). Champaign: IL: Human Kinetics.
5. McInnes, S. E. (2016). The physiological load imposed on basketball players during competition. *Journal of Sports Sciences*, pp. 387–397.
6. Wilmore, J. H. (2017). *Physiology of sport and exercise* (Vol. 6th ed.). Champaign: IL: Human Kinetics.

##### ب. المصادر العربية

7. حسنين، محمد صبحي. (2017). *القياس والتقييم في التربية الرياضية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
8. حسن علي احمد. (2021). تأثير التدريب الفئري في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد: مجلة علوم التربية الرياضية.
9. راتب، اسامة كامل. (2019). *التدريب الرياضي وتطبيقاته الحديثة*. عمان، الاردن: دار وائل للنشر.
10. عبدالخالق. (2017). *التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات*. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
11. قاسم حسن حسين. (2014). *علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة*. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
12. محمد جاسم علي. (2022). فاعلية البرامج التدريبية الحديثة في تطوير القدرات البدنية للاعبين كرة السلة. كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة: مجلة البحوث التربوية والرياضية.

13. وجيهه محجوب. (2015). طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية. بغداد، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.

### الملاحق

#### ملحق (1): استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

اسم اللاعب: \_\_\_\_\_  
العمر: \_\_\_\_\_  
الوزن: \_\_\_\_\_  
الطول: \_\_\_\_\_  
العمر التدريبي: \_\_\_\_\_

#### جدول تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية

ت	اسم الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الملاحظات
1	اختبار التحمل الخاص			
2	اختبار تحمل السرعة			
3	اختبار الجري المتكرر			

#### ملحق (2): نماذج الوحدات التدريبية

نموذج وحدة تدريبية باستخدام أسلوب (45 دقيقة)

الهدف: تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة.  
زمن الوحدة التدريبية: 45 دقيقة.

#### أجزاء الوحدة التدريبية

القسم	الزمن	محتوى التدريب	الشدة
الإحماء	10 دقائق	تمارين إحماء عامة وخاصة	متوسطة
القسم الرئيسي	30 دقيقة	تدريبات التحمل الخاص والجري المتكرر	عالية
التهدئة	5 دقائق	تمارين استرخاء وتنفس	منخفضة

مثال على تدريبات القسم الرئيسي

أ. الجري المتكرر لمسافة 20 متر × 10 تكرارات.

- ب. تمرينات تحمل السرعة باستخدام الكرة.
- ت. أداء مهارات هجومية ودفاعية بصورة مستمرة.
- ث. تدريبات القفز والتصويب تحت ظروف التعب.

الملحق (3)  
صور توضيحية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الصورة التوضيحية

ت	اسم الاختبار	الصورة التوضيحية	طريقة الأداء
1	اختبار التحمل الخاص (20 م * 45 ثانية)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف المختبر خلف خط البداية.</li> <li>- عند سماع الإشارة ينطلق الجري لمسافة (20) متر حتى الخط المقابل .</li> <li>- يلمس الخط بالقدم ويعود مسرعاً إلى خط البداية (عكس وإياب).</li> <li>- يستمر الزمن تكفي أداء (عقاب وإياب واحد).</li> <li>- يعطى المختبر محاولتين ويستعمل أفضل زمن.</li> </ul>
2	اختبار الجري المتكرر (45 ثانية) (تحمل خاص)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف المختبر خلف خط البداية.</li> <li>- عند الإشارة ينطلق الجري لمسافة (20) متر حتى الخط المقابل .</li> <li>- يلمس الخط ويعود بالقدم مسرعاً إلى خط البداية.</li> <li>- يستمر الأداء لأكثر عدد من المرات خلال (45) ثانية.</li> <li>- يستعمل عدد المرات الصحيحة التي تجزءها المختبر.</li> </ul>
3	اختبار الوثب العمودي (سارجنت)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف المختبر جانب الحائط ويرفع ذراعه عاليًا ويحدد أعلى نقطة يصل إليها (وقوفًا).</li> <li>- من وضع نصف القرفصاء يقوم المختبر وثبًا عاليًا لأعلى ملاصقًا الحائط.</li> <li>- يستعمل الفرق بين الملامتين (ارتفاع الوثب).</li> <li>- يعطى المختبر ثلاث محاولات ويستعمل أفضل محاولة.</li> </ul>
4	اختبار الرشاقة (الجري الرجواحي)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقف المختبر خلف خط البداية.</li> <li>- عند الإشارة ينطلق الجري بين الأضلاع كما في الشكل.</li> <li>- يجب الالتفات حول كل مخروط بالتتابع.</li> <li>- يعطى المختبر محاولتين ويستعمل أفضل زمن.</li> </ul>
5	اختبار قوة تحمل عضلات البطن (نسي الصنّاع من الاستلقاء) خلال 60 ثانية		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يستلقي المختبر على ظهره ونسي الركبتين وازوية (90°) واليدين خلف الرأس.</li> <li>- عند الإشارة يقوم بتمني الجذع لأعلى حتى يلامس المرفقان الركبتين ثم يعود للوضع الأصلي.</li> <li>- يستمر الأداء لأكثر عدد من المرات خلال (60) ثانية.</li> <li>- يستعمل عدد المرات الصحيحة فقط.</li> </ul>

ملحق (4): أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1			
2			
3			

ملحق (5): نموذج استبانة عرض البرنامج التدريبي على الخبراء

السيد الخبير المحترم:

يرجى التفضل بإبداء رأيكم العلمي حول صلاحية البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الموسوم:  
 “تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب (45 دقيقة) في التحمل الخاص للاعبين كرة السلة”  
 مع فائق الشكر والتقدير.

محاوير الاستبانة

ت	الفقرة	صالح	غير صالح	الملاحظات
1	ملاءمة التمرينات المستخدمة			
2	ملاءمة شدة الحمل التدريبي			
3	ملاءمة زمن الوحدة التدريبية			
4	ملاءمة فترات الراحة			
5	ملاءمة الاختبارات المستخدمة			

ملحق (6): نموذج الخطة الأسبوعية للبرنامج التدريبي

الأسبوع	عدد الوحدات	شدة الحمل	زمن الوحدة
الأول	3	متوسطة	45 دقيقة
الثاني	3	متوسطة	45 دقيقة
الثالث	3	عالية	45 دقيقة
الرابع	3	عالية	45 دقيقة
الخامس	3	عالية	45 دقيقة
السادس	3	مرتفعة	45 دقيقة
السابع	3	مرتفعة	45 دقيقة
الثامن	3	مرتفعة	45 دقيقة

