

تأثير تمارين خاصة بأسلوب التدريب الفترتي عالي الكثافة HIIT في الهجوم السريع بأنواعه بكرة السلة
(فئة المتقدمين).

The Effect of High-Intensity Interval Training (HIIT) Exercises on Fast Attacks in Basketball (Professional Level)

م. د حارث مبشر محمد (1)، أ. م. د سعيد احمد سعيد (2)

^{1,2}كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد.

²Saeed.ahmed@cope.uobaghdad.edu.iq ، ¹hareth.mobasher1004a@cope.uobaghdad.edu.iq

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2026/01/10

تاريخ القبول: 2026/02/13

تاريخ النشر: 2026/06/01

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19519142>

الكلمات المفتاحية:

التدريب الفترتي عالي الكثافة، الهجوم السريع،
كرة السلة.

الباحث المرسل: م. د حارث مبشر محمد

الايمل:

hareth.mobasher1004a@cope.uobaghdad.edu.iq

Keywords:

Hih-intensity
intrval training,
fas break,
basketball

ملخص:

هدف البحث إلى إعداد مجموعة من التمارين الخاصة وفق أسلوب التدريب الفترتي عالي الكثافة (HIIT) والتعرف على تأثيرها في تطوير الهجوم السريع بأنواعه لدى لاعبي كرة السلة فئة المتقدمين. اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث. تمثلت عينة البحث بلاعبي نادي الدفاع الجوي بكرة السلة (فئة المتقدمين) والبالغ عددهم (12) لاعباً، إذ خضعوا لبرنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين خاصة بأسلوب (HIIT) خلال مدة محددة ضمن الوحدات التدريبية.

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بقياس أنواع الهجوم السريع قبل تنفيذ البرنامج وبعده، ومن ثم معالجة البيانات إحصائياً للتعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، مما يدل على فاعلية التمارين الخاصة بأسلوب التدريب الفترتي عالي الكثافة (HIIT) في تطوير أداء الهجوم السريع بأنواعه لدى لاعبي كرة السلة فئة المتقدمين. واستناداً إلى النتائج، يوصي الباحث باعتماد تمارين (HIIT) ضمن البرامج التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بالهجوم السريع، فضلاً عن إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة واللاعبين الرياضيين الأخرى للتحقق من فاعلية هذا الأسلوب التدريبي في مجالات رياضية متعددة.

Abstract

This research aimed to develop a set of exercises using the High-Intensity Interval Training (HIIT) method for advanced basketball players and to identify the effect of these HIIT exercises on different types of fast attacks in basketball (advanced level). The researcher employed a single-group experimental design with pre- and post-testing. The research sample consisted of twelve advanced basketball players specializing in air defense. The researcher selected a set of tests focusing on different types of fast attacks and concluded that HIIT exercises were effective in developing advanced basketball fast attacks. The researcher recommends using HIIT exercises to improve physical abilities and fast attack skills in basketball and suggests the possibility of conducting similar research using HIIT in other sports

I - المقدمة :

إن الهجوم السريع في كرة السلة هو استراتيجية هجومية تهدف إلى التقدم بسرعة نحو سلة الفريق المنافس بعد انتزاع الكرة أو بعد تسلمها من الخصم دون الانتظار لتنظيم الهجوم، وهو أحد العناصر الأكثر إثارة في كرة السلة، وهو يعطي فرصة سريعة وسهلة لتحقيق النقاط. (Tsamourtzis , Karypidis, & Athanasiou, 2005)

يتضمن هذا النوع من الهجوم تحركات سريعة للاعبين وتبادلات سريعة للكرة بهدف الوصول لسلة الفريق المنافس وتسجيل النقاط قبل أن يتمكن الفريق المنافس من تنظيم دفاعه، تعتمد هذه الاستراتيجية على السرعة والتعاون الجيد بين اللاعبين وتتطلب مهارات فنية وبدنية عالية للتنقل بسرعة في الملعب، واتخاذ القرارات السريعة بشكل فعال، ويشمل الهجوم السريع في كرة السلة مجموعة متنوعة من التحركات والتمريرات، بما في ذلك التمريرات الطويلة والقصيرة وتمريرات الارتداد، بالإضافة إلى التمريرات التي تتضمن العبور في خطوط دفاع الفريق المنافس (Garefis , Tsitskaris, Mexas , & Kyriakou, 2007) ، إذ يتطلب الهجوم السريع تنسيقاً كبيراً بين اللاعبين المهاجمين، إذ يعد الهجوم السريع الطريقة الأكثر فعالية في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم (Krause , Meyer, & Meyer, 2008)، فضلاً عن ذلك يتطلب الهجوم السريع بكرة السلة توافر مجموعة من عناصر اللياقة البدنية، ويرتبط مفهوم الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية بسعي الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية التي تسهم في رفع مستواه الرياضي من الناحية البدنية والحركية والفسولوجية، ولقد شهدت طرق تطوير عناصر اللياقة البدنية تطور مستمر وشاملاً من حيث الأجهزة والأدوات، وقد استخدم العديد من المدربين الكثير من الأساليب التدريبية لغرض تطوير اللياقة البدنية وقد لاقت

هذه الأساليب استحسانا من قبل الرياضيين، ومن الأساليب التدريبية التي حققت رواجاً في السنوات الأخيرة أسلوب التدريب الفتري عالي الكثافة (HIIT)، ويشير التدريب الفتري عالي الكثافة (HIIT) إلى مجموعة من التدريبات عالية الشدة (عالية الكثافة) قصيرة الزمن تتخللها فترات من الراحة. (Hannan & Others, 2018)، وعلى الرغم من استخدام هذا النوع من التدريب بين الرياضيين في النهايات القرن العشرين، فقد اكتسب مؤخراً اهتماماً بين عشاق اللياقة البدنية، وتم تحديده كأفضل أسلوب من أساليب اللياقة البدنية لعام 2017. (Thompson, 2017, p. 6) ، ويعرف بأنه تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في الشدة والحجم للوصول إلى (الفورمة الرياضية) وذلك يتغير ديناميكية حمل التدريب (الشدة ، الحجم) دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي التنافسي". (عبد العليم، 2004، صفحة 50)

التدريب الفتري عالي الشدة High intensity interval Training : يختصر بـ(HIIT) هو أسلوب لياقة يجعل الرياضي يقوم بمجموعة من التمرينات الرياضية في أقل وقت ولكن بمضاعفة الجهود، يطلق مسمى تمرينات هيت أو (HIIT) كاختصار للتدريبات الفترية عالية الكثافة (Cheikh Safi,2025)وهي طريقة لأداء التمرينات الرياضية بأقصى قوة وأقصر وقت للحصول على الكثير من المنافع التدريبية، ويشير التدريب على الفترات الفاصلة بين الدورات العالية الكثافة إلى برنامج للتمرين يتميز بحجم قصير نسبياً من النشاط النشط، تتخلله فترات الراحة أو ممارسة منخفضة الكثافة من أجل التعافي، ورغم استخدام هذا النوع من التدريب بين الرياضيين منذ الجزء الأخير من القرن العشرين، فقد اكتسب مؤخراً زخماً بين المتحمسين للياقة البدنية، وتعد تمرينات HIIT من التمرينات المستحدثة في المجال الرياضي وأصبحت مشهورة ولها

متابعين وممارسين بشكل كبير بل وأصبحت من أهم التمرينات في المجال الرياضي لأي لاعب، وهي أحد أفضل الطرق للحصول على لياقة سريعة، وهي تمرينات لا تتطلب أماكن كبيرة للقيام بها ويمكنك تنفيذها بمساعده أجهزة تدريبيه وبأوزان خارجية أو بدون اوزان، فهي عبارة عن تمرينات كارديو Cardio مرتبطة ببعضها البعض في شكل برنامج تدريبي في فتره زمنية بسيطة.

ولكون الباحثان من مدربي كرة السلة في الدوري العراقي ومن خلال متابعة أداء فرق كرة السلة في الدوري لاحظا ان العديد من الهجمات السريعة لا تنتهي بتحقيق النقاط، لاسيما في الفترات المتأخرة من المباريات، مما يدل على وجود ضعف في بعض القدرات البدنية، لذلك فقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات الفترية عالية الشدة (HIIT) الهجوم السريع في كرة السلة بأنواعه الثلاثة الفردي والجماعي والفرقي. لقد درس العديد من الباحثين استخدام تمرينات HIIT في تطوير عناصر اللياقة البدنية اذ درس (Fakher & Abbas , 2020) موضوع التدريب المكثف على 12 لاعبة كرة طائرة واطهرت النتائج ان المنهج المتبع بأسلوب التدريب المكثف كان له الأثر الإيجابي في تطوير قدرات التحمل الخاص. اما دراسة (Ali & Wameed , 2020) فقد تناولت أسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل في بعض القدرات البدنية بكرة القدم الصم صالات، وتكونت عينة البحث من لاعبي كرة قدم وعددهم 16 لاعبا واطهرت النتائج تفوق المجموعة التي استخدمت التدريب المكثف في قدرات القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء والسرعة الانتقالية.

وقد تناولت العديد من الدراسات السابقة مواضيع مشابهة لموضوع البحث الحالي نذكر منها دراسة (صالح، 2011) والتي هدفت الى التعرف على دفاع المنطقة وعلاقته بتنفيذ

الهجوم السريع الناجح، استخدم الباحث المنهج الوصفي على خمسة فرق من الدوري الممتاز بكرة السلة واطهرت النتائج عدم وجد علاقة ارتباط بين تنفيذ الهجوم الناجح ودفاع المنطقة، وقام (عبدالله، 2011) بدراسة تناولت أثر تغير الحجم التدريبي لتطوير السرعة القصوى و الهجوم السريع لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة، اذ أدى تطور السرعة القصوى الى تطور في الهجوم السريع لدى افراد العينة.

اما دراسة (ابراهيم و ابراهيم، 2021) والتي هدفت الى التعرف تأثير تمرينات القدرة السريعة في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع وبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين تربية الكرخ الثانية بكرة السلة باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من 16 لاعبا واطهرت النتائج ان تمرينات القدرة السريعة لها اثر بالغ في دقة وسرعة تنفيذ الهجوم السريع.

اذ هدف البحث الى:

- اعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الفتري عالي الكثافة (HIIT) للاعبين كرة السلة (فئة المتقدمين).
- التعرف على تأثير تمرينات خاصة بأسلوب التدريب الفتري عالي الكثافة HIIT في انواع الهجوم السريع بكرة السلة (فئة المتقدمين).

II - الطريقة وأدوات :

قام الباحثان باختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة، ذات الاختبار القبلي والبعدي، إذ أن " البحث التجريبي تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في ه — — — هذه الواقعة ذاته — — — وتفسيره — — — " (فندلي، 1993)، اما عينة البحث فقد قام الباحثان باختيار

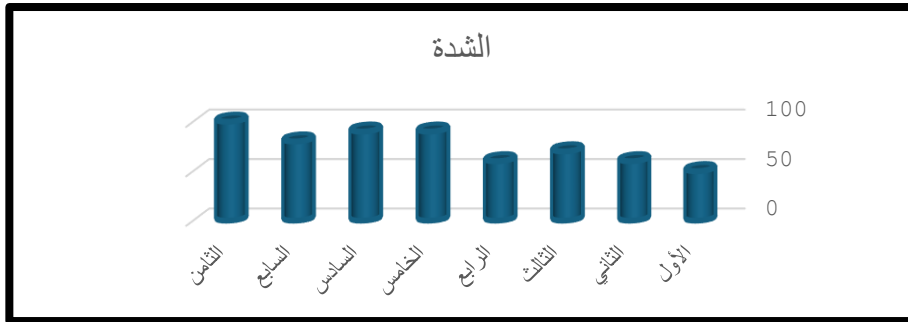
بأنواعه بكرة السلة (فئة المتقدمين).
 HIIT في الهجوم السريع

لاعبي الدفاع الجوي بكرة السلة (فئة المتقدمين) والبالغ عددهم (12) لاعب، بمعدل اعمار (26.45) (± 3.25) وبمعدل كتلة (61.510) (± 4.125) ومعدل اطوال (184.25) (± 2.25).

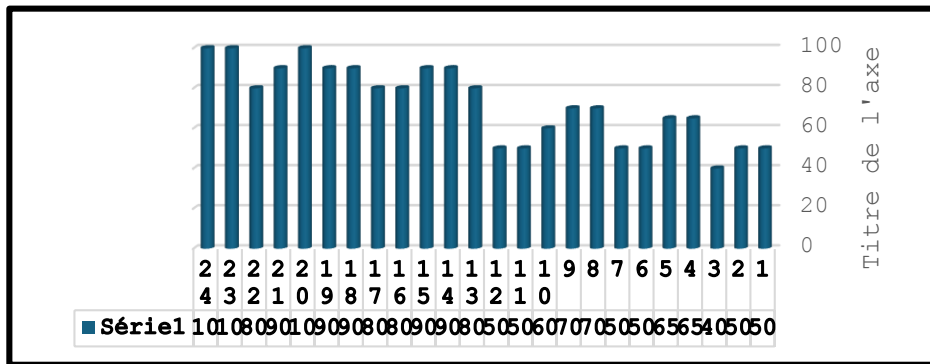
إجراءات البحث / الدراسة: وتشمل على

1-2 - المنهج.

قام الباحثان بإعداد منهج تدريبي متكامل لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، واعتمد الباحث التدرج بالشدة بصورة تموجيه، والشكل (1) يمثل التموج بالحمل بالأسابيع. والشكل (2) يمثل تموج الشدة بالأيام.



شكل (1) تموج الشدة بالاسابيع



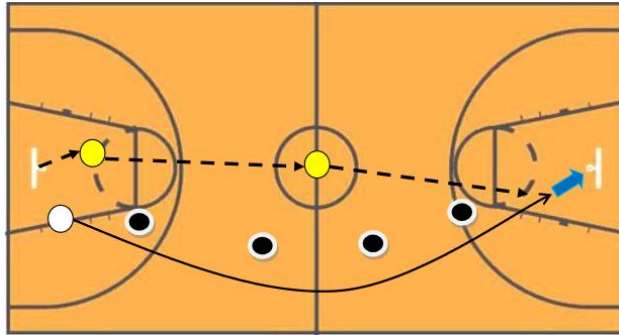
شكل (2) تموج الشدة بالأيام

واستخدم الباحثان في بداية المنهج التدريبي مجموعة من التمرينات التمهيدية لغرض التمهيد والاعداد للتمرينات القادمة، وتطبيقا لمبدأ التصاعد بالصعوبة من السهل الى الصعب، وقام الباحث بتوزيع التمرينات التمهيدية على اسبوع كامل بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع وتم تكرار نفس التمرينات في الأسبوع الثاني لضمان رفع اللياقة البدنية والاستعداد للمنهج التدريبي القادم. والملحق (1) يبين الأسبوع التدريبي الأول.

2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

واستخدم الباحث الاختبارات الآتية:

(1) اختبار الهجوم السريع الفردي: يقف اللاعب على خط الزون وعند سماع صافرة البدء يقوم اللاعب بعمل متابعة دفاعية ومناولة الكرة الى الزميل الذي يقف على خط المنتصف وبنفس الوقت ينطلق اللاعب بسرعة نحو سلة المنافس ليستلم الكرة على خط الرمية الحرة.



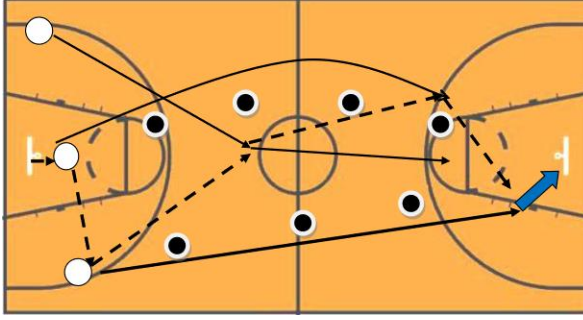
(2) اختبار قياس الهجوم السريع الجماعي: يقف ثلاثة لاعبين (1-2-3) وعند سماع

صافرة البدء تكون الكرة مع اللاعب (2) يعمل متابعة دفاعية ويمرر الكرة الى

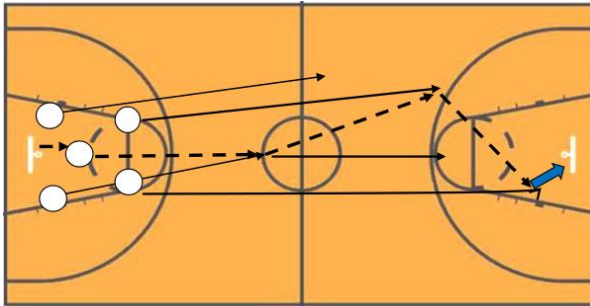
اللاعب (3) وينطلق بسرعة من خلف العلامات وبنفس الوقت يركض اللاعب

تمرينات خاصة بأسلوب التدريب الفترتي عالي الكثافة HIIT في الهجوم السريع بأنواعه بكرة السلة (فئة المتقدمين).

(1) بشكل قطري ليستلم الكرة من (3) الذي يركض بسرعة نحو سلة المنافس ويمرر الكرة الى (2) الذي يمرر الكرة الى (3) ليقوم بالتهديف السلمي.



(3) اختبار الهجوم السريع الفرقي: يقف خمسة لاعبين بمواجهة السلة على شكل (Box out) وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب (5) بمناولة الكرة الى (4) وينطلق بسرعة الى الامام وبعدها يقوم اللاعب (4) بتمرير الكرة الى (2) المنطلق بسرعة الى الامام وعند استلام الكرة يناوله الى (1) الذي يقوم بالتهديف.



وفي جميع الاختبارات يحسب زمن الأداء من انطلاق صافرة البدء لغاية انتهاء التهديف.

III- النتائج :-

1. نتائج البحث:

جدول (1): الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج البحث

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			نوع الهجوم السريع
Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	
0.10	0.21	3.80	0.09	0.21	4.42	الهجوم السريع الفردي
0.06	0.14	5.00	0.17	0.39	5.97	الهجوم السريع الجماعي
0.01	0.02	4.01	0.11	0.24	4.62	الهجوم السريع الفرق

جدول (2): قيمة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث.

Sig. (2-tailed)	t	Paired Differences			نوع الهجوم السريع
		Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	
.004	6.151	.10047	.22466	.61800	الهجوم السريع الفردي
.006	5.407	.18087	.40444	.97800	الهجوم السريع الجماعي
.004	5.945	.10262	.22946	.61000	الهجوم السريع الفرق

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4).

VI - المناقشة :

تبين النتائج في الجدول (2) ان قيم المعنوية الحقيقية Sig. جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث، ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات المستخدمة اذ ركزت خلال مدة التدريب على اعطاء التمارين المكثفة والدقيقة التي يسلط تأثيرها على القدرات المختارة وفقاً (Maher Amer Jabar,2025) للاسس العلمية الدقيقة وتوزيعها توزيعاً مكثفاً بالطريقة الصحيحة وفقاً للمصادر العلمية مما حقق فاعلية كان لها أثر في

بأنواعه بكرة السلة (فئة المتقدمين).
 تطوير القوة السريعة والسرعة والرشاقة، والتي تعد عاملا مهما في ارتقاء وشد العضلات العاملة في أثناء الأداء ما يسهم في تنمية سرعة انقباض العضلات وحسم نتيجة الهجوم السريع، (Ousmail Safia, 2025) وعند أداء التمرينات تم مراعات السرعة في الأداء والتدرج بزيادة المقاومات كما أن هذه التمرينات عملت على تطوير القوة العضلية العامة للجسم أيضا فضلا عن الاطالة العضلية، إذ ركز الباحث على كيفية أداء التمرين وجودته وليس فقط على كمية أداء التمرينات، (Dakhia, 2025) وبعد حدوث التكيفات المطلوبة تطورت هذه القدرة لعضلات الذراعين والرجلين، لأن الوحدات الحركية تستثار بصورة أفضل عندما تخضع لتأثير المقاومات، وهذا ما اكدته (حميد، 2014) من أن الالياف العضلية تستجيب بصورة أفضل عندما تخضع لتأثير ثقل أو مقاومة وهذه الاستجابة تجعل العضلة أكثر قدرة، إذ أن تطوير القوة لهذه الاجزاء من الجسم (الذراعين، الرجلين) ادى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لها، وهذا ما أشار إليه (Kavikumar & Arumugam, 2020) في ان القوة المميزة بالسرعة تتكون من القوة والسرعة فهي يمكن أن تزيد بزيادة المكونين وعادة ما يكون أفضل وسيلة لزيادتها هو مكون القوة.

V - خاتمة :

- ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتج الباحث الاتي:
- فاعلية التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الفتري عالي الكثافة (HIIT) في تطوير انواع الهجوم السريع بكرة السلة (فئة المتقدمين). وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان الاتي :استخدام التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الفتري عالي الكثافة (HIIT) لتطوير القدرات البدنية وانواع الهجوم السريع بكرة السلة.
 - امكانية اجراء بحوث مشابهة باستخدام اسلوب التدريب الفتري عالي الكثافة (HIIT) على رياضات اخرى.

References

1. Ali, K., & Wameed, S. (2020). The effect of intensive training using load on some physical abilities in deaf futsal players. *Journal of Physical Education*, 32(3).
2. Fakher, T., & Abbas, F. (2020). The effect of intensive alternating training on developing some special endurance capabilities for volleyball players. *Al-Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 2(4).
3. Garefis, A., Tsitskaris, G., Mexas, K., & Kyriakou, D. (2007). Comparison of the effectiveness of fast breaks in two high-level basketball championships. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(3), 9–17. <https://doi.org/10.1080/24748668.2007.11868399>
4. Hannan, A., et al. (2018). High-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training within cardiac rehabilitation: A systematic review and meta-analysis. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 9, 1–17. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S150596>
- 5.
6. Kavikumar, R., & Arumugam, S. (2020). Effect of battle rope training on arm strength and hand explosive power among basketball players. *Journal of Information and Computational Science*, 10(9), 402–408.
7. Krause, J., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). *Basketball: Skills and drills*. Human Kinetics.
8. Thompson, W. R. (2017). Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP edition. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(6), 10–19. <https://doi.org/10.1249/FIT.00000000000000341>
9. Tsamourtzis, E., Karypidis, A., & Athanasiou, N. (2005). Analysis of fast breaks in basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5(2), 17–22.
9. Dakhia Adel , (2025). Effects Of A 16-week Aerobic Training Program On Obesity-related Morphological Parameters Among University Students In Algeria. *Journal of sport science technology and physical activities*,22(2),146-166. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17387111>
10. Ousmail Safia ; Ousmail Makhlof& Tacine Samr Sidali,(2025). The Impact of Stereotype Threat on Athletes' Performance in ompetitive Sports: A Case Study of a Handball Team. *Journal of sport science technology and physical*, 22(2), 61-75. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17381156>
11. Maher Amer Jabar,(2025). The Effect of Flipped Learning on Overhand Serve Skill Acquisition in Volleyball, *Journal of sport science*

technology and physical, 22(2), 49-60.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17381123>

12. Cheikh Safi, Hamsi billal,(2025). The Effect Of A Proposed Recreational Sport Program In Improving Measurements Of Overweight Among The Hearing Impaired , Journal of sport science technology and physical 22(2), 1-22

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15538833>

13. Saada Salim, Chetiuoi Abdelmalek,(2025). A Comparative Study Of Creative Thinking Levels Among University Students, Journal of sport science technology and physical, 22(2), 103-117.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17386969>