تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب (الفتري) لتطوير بعض القدرات البدنية لأداء التهديف من القفز بكرة السلة

الباحث م. م . عمر نوري عباس

ملخص البحث

الانجازات التي حققها اللاعبون في الآونة الأخيرة والتي تتجلى بوضوح في مستويات الأداء في الدورات الاولمبية الأخيرة إنما تشير إلى مدى ما توصل أليه المهتمون بالرياضة والقائمون عليها من توظيف للحقائق والمعارف في فروع علم التدريب المختلفة من اجل رفع مستوى الفني للرياضي ، من هنا جاء تفكير الباحث في إعداد برنامج تدريبي بالأسلوب الفتري لتطوير بعض القدرات البدنية والذي سيؤدي بدوره إلى تنمية وتطوير الأداء الفني للاعبي الشباب بكرة السلة . وتكمن مشكلة البحث في أن الأعداد البدني والفني لا يتم على وفق الأسس العلمية الصحيحة في غالبية تلك الأندية وإنما على وفق اجتهادات وتصورات المدربين الذاتية . ويهدف البحث إلى أعداد برنامج تدريبي بالأسلوب الفتري لتطوير بعض القدرات البدنية والفنية لفئة الشباب بلعبة الكرة السلة . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي طريق مقارنة المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطة.أما مجالات البحث فهي كالأتي :- **المجال البشري** :لاعبي نادي الشرطه لفئة الشباب . **والمجال الزماني** : المدة من 2014/1/20 ولغاية 2014/3/20 . و **المجال المكاني** : قاعة نادي الشرطه بكرة السلة . وان أهم الاستنتاجات التي إليها الباحث وجود تحسن واضح في القدرات البدنية نتيجة لاستخدام التمارين الخاصة بكل قدرة من هذه القدرات خلال البرنامج التدريبي . وان أهم التوصيات التي يوصي بيها الباحث التركيز على تطوير القدرات البدنية لأنها تمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب لتنفيذ الجوانب الفنية .

The impact of a training program style (interval) to develop some of the physical abilities to perform the scoring of jumping basketball

Researcher m. M . Omar Abbas Nuri

Abstract

The accomplished achievements on the last time of athletes which appear clearly on the level of performance of the last Olympic games shows to what level the interested people and the people who are in charge have reached in employing the facts and knowledge of training science in order to improve the athletic level. So from this point , the researcher thinks to prepare a training program with temporary style in order to improve some physical abilities which will lead to develop technical performance of young basket-ball players.

The problem of the research lies in the physical and technical preparation isn't done according to proper scientific basis in most clubs but in the contrast its is done according to self-imagination of the coaches .

The research aims to prepare a training program with temporary style to develop technical and physical abilities of the young basket-ball players.

The researcher has three domain which is:

1. Human domain: the players of AL-Shurta club for young class.
2. Time domain: the period from 20-1-2014 to 20-3-2014.
3. The spatial domain: the basket ball hall of AL-Shurta club.

The most important conclusion which the researcher has reached are there is a clear development in the physical abilities as a result of using special trainings in each ability of the abilities of the training program.

The researcher recommended by the stressing on developing the physical abilities because it is regarded a basic ground which the players depends on to achieve the technical aspects.

1.التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث :

الانجازات التي حققها اللاعبين في الآونة الأخيرة والتي تتجلى بوضوح في مستويات الأداء في الدورات الاولمبية الأخيرة إنما تشير إلى مدى ما توصل أليه المهتمون بالرياضة والقائمون عليها من توظيف للحقائق والمعارف في فروع علم التدريب المختلفة من اجل رفع مستوى الفني للرياضي ، إن التطور الكبير الذي حصل في لعبة كرة السلة لم يأتي صدفه بل جاء نتيجة للتخطيط السليم واستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التدريب الرياضي . إذ أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علميه سليمة تعمل على تنمية القدرات البدنية للاعب وتطويرها والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخططية المتعددة وتنمية صفاته الإرادية وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الانجاز .

لذا أصبح لزاما على المدرب أن يقوم بتخطيط الوحدات التدريبية وتنظيمها على وفق الفروق الفردية للاعبين في إطار موحد للوصول بهم إلى مستوى أفضل لتحقيق الغرض

المنشود في المنافسات ، وبناء على ذلك فان العمل التدريبي الصحيح مع الشباب يتطلب مدربين ذوي كفاية وخبرة ودراية علمية في طرائق تهيئة اللاعبين وإعدادهم لكي يكونوا القاعدة الأساسية للمنتخبات الوطنية.

من هنا جاء تفكير الباحث في إعداد برنامج تدريبي بالأسلوب الفتري لتطوير بعض القدرات البدنية والذي سيؤدي بدوره إلى تنمية وتطوير الأداء الفني للاعبي الشباب بكرة السلة.

1-2- مشكلة البحث :

أن التدريب الرياضي عموماً عملية منظمه تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى أفضل مستوى أداء ممكن ، والتدريب في كرة السلة عمليه مخططه هدفها تطوير أداء اللاعبين للوصول بهم إلى مراحل متقدمه من اجل تحقيق الفوز في المنافسات ومن بينهما للاعبينا لشباب كونهم يمثلون القاعدة الأساسية لفرق الأعمار الكبيرة للمنتخبات الوطنية .

إن الاكتشافات العلمية في مجال علم وظائف الأعضاء أحدثت قفزه نوعيه في تنظيم عملية التدريب الرياضي حيث شاركت في تنظيم مكونات الحمل التدريبي بحيث أصبحت تتلائم مع قابليات وقدرات الرياضيين البدنية والفنية ومتطلبات إعدادهم ، ومن خلال المتابعة المستمرة للعملية التدريبية لفرق الشباب بكرة السلة لأندية بغداد الرياضية ، من خلال الخبرة الشخصية لباحث أثناء مسيرته الرياضية في مجال ممارسته للعبة والتدريب والتدريس لاحظا أن الأعداد البدني والفني والخططي لا يتم على وفق الأسس العلمية الصحيحة في غالبية تلك الأندية وإنما على وفق اجتهادات وتصورات المدربين الذاتية وما يحملون من خبرات سابقة كونهم لاعبين سابقين في المنتخبات الوطنية والأندية ويفتقر بعضهم إلى الشهادة الأكاديمية والتدريبية التي تجعلهم قادرين على متابعة التطور في علم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى ذات العلاقة وهذا ينعكس سلبا في بناء الوحدات التدريبية لمراحل الإعداد وبالتالي على الأداء الفني للاعب مما يسبب له ضعفا واضحا في بعض مكونات هذه اللعبة ، وهذا ما دفع الباحث للتفكير والمساهمة في إيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلة من خلال إعداد برنامج تدريبي بالأسلوب الفتري لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية ومعرفة أثره الايجابي في الأداء الفني للاعبين الشباب بكرة السلة بعد أجراء الاختبارات القبلية لعينه البحث لكشف نواحي الضعف لمعالجتها بشكل علمي ومعرفة نواحي القوه لتطويرها بشكل يخدم تحقيق الهدف المطلوب .

1-3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي :

1- أعداد برنامج تدريبي بالأسلوب الفتري لتطوير بعض القدرات البدنية والفنية لفئة الشباب بكرة السلة .

2- معرفة اثر البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية في الأداء تهديف من القفز في بكرة السلة .

3- معرفة أي المجموعتين (التجريبية والضابطة) أفضل في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

1-4- فروض البحث:

يفترض الباحث :

1- هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية والفنية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث.

2- هناك فروق معنوية ذات دلاله إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5- مجالات البحث:

1- المجال البشري : لاعبي نادي الشرطه لفئة الشباب .

2- المجال الزماني : المدة من 2012/1/20 ولغاية 2012/3/20 .

3- المجال المكاني : قاعة نادي الشرطه للكرة السلة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1- منهج البحث :

إن اختيار المنهج العلمي لابد من أن يكون منسجماً مع المشكلة المراد دراستها وبما أن طبيعة المشكلة التي يروم الباحث دراستها حتمت عليهم استخدام المنهج التجريبي كونه أفضل المناهج وأكثرها ملاءمة للحصول على أفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ويتعامل مع الحقائق والتأكد من ذلك عن طريق مقارنة المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطة.

3-2 عينة البحث :

إن عملية اختيار العينة يرتبط ارتباط وثيق بطبية المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها " ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيل صحيح ". وعليه فقد جاء اختيار الباحث بالطريقة المقصودة ، تم اختيار من اللاعبين الشباب في نادي الشرطه الرياضي في بغداد البالغ عددهم 17 لاعبا بأعمار (18-19) سنة وذلك لعدة أسباب منها توفر الإمكانيات اللازمة للمنهج التجريبي وتواجد أفراد العينة بشكل كامل ، وكذلك توفر القاعة التدريبية والأماكن اللازمة للاختبارات ، اختير من بين إفراد العينة (5) لاعبين بالطريقة العشوائية ،

كعينة استطلاعية – تم استبعادها من العينة الكلية . وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن صلاحية المكان والأدوات وتطبيق الاختبارات والوقت المستغرق لتنفيذ الوحدة التعليمية مما دعا إلى عدم إعادة التجربة .

وتم تقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة إلى مجموعتين وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ثم عمد الباحث إلى تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بوساطة سحب الأسماء بطريقة عشوائية البسيطة من حيث الوزن . والجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن والعمر لأفراد عينة البحث .

الجدول (1)

يوضح التجانس لمجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الالتواء
	س-	± ع	س-	± ع		
السن(سنة)	18.8	1.03	18.6	1.2	0.12	0.968
الطول(سم)	187.5	8.9	168.8	10.3	0.1	0.402
الوزن(كغم)	60.1	18.4	61.1	10.5	0.009	0.828

قيمة (ت) الجدولية 2.551 عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (10)

ويتضح من الجدول (2) إلى انه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين البحث في مستوى الأداء والقدرات البدنية قيد البحث ، إذ ظهر إن جميع قيم (ت) المحسوبة هي اصغر من قيمة ت الجدولية (2.551) عن درجة حرية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث .

الجدول (2)

يوضح التكافؤ في متغيرات الدراسة للمجموعتين البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	± ع	س-	± ع		
المستوى الأداء الفني	درجة	4,17	0,96	4,17	0,3	0،708	غير دال*
اختبار العدو 30م	ثانية	2,65	0,22	2,67	0,18	1،014	غير دال*
اختبار الوثب الطويل	متر	2,57	0,58	2،60	0،19	1،143	غير دال*
اختبار ثني الجذع	سم	2,5	0,16	2,58	1,04	0,08	غير دال*

* قيمة (ت) الجدولية 2,26 عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (10)

3-3 أدوات البحث :

يقصد بالأدوات " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات ، عينات ، أجهزة " [1].(محجوب ، 2002 ، ص164)

فلذلك استعان الباحث بالوسائل والأدوات التالية :

- **الملاحظة والتجريب .**
- **المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين .**
- **المصادر العلمية .**
- **ميزان طبي لقياس الوزن .**
- **شريط قياس متري لقياس الطول .**
- **كرة السلة عدد (8)**
- **حاسبة الكترونية نوع (Dell) .**
- **استمارة تقييم الأداء . ملحق (2)**
- **أثقال .**
- **كرات طبية .**

3-4 اختيار الاختبارات لمتغيرات قيد البحث :

تم اختيار اختبارات البدنية قيد البحث الآتية :

1. **اختبار الوثب الطويل لقياس القدرة العضلية للرجلين [2].**
2. **اختبار ثني الجذع قياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ [3].**
3. **اختبار العدو 30م قياس السرعة الانتقالية [4].**
4. **اختبار الأداء الفني لفعالية قيد البحث [5].**

علوم التربية البدنية

[1] وحيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002، ص224 .

[2] محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط4 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص305 .

[3] ياسمين زيدان حسن ، فعالية استخدام إستراتيجيتي التعلم التعاوني الجمعي والتنافس الفردي على تحصيل الرياضيات وتخفيف القلق الرياضي لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي"،مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا ، العدد (2) ، المجلد (11) ، 1997 .

[4] سليمان على حسين وآخرون ، المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1983 ، ص 372 .

[5] بسطويسي احمد ، أسس نظريات الحركة ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص284.

3-5 القبلية الاختبارات :

أجريت الاختبارات القبلية في تمام الساعة رابعة من عصر يوم االسبت المصادف 2014/1/18 في قاعة نادي الشرطه الرياضي وبمساعدة الكادر المساعد**

3-6 البرنامج التدريبي :

بعد إطلاع الباحث على المصادر العلمية المتوافرة اغلبها واستعانتهما بآراء بعض السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة الكرة السلة*، وذلك للاستفادة من أرائهم وتوجهاتهم في وضع المناهج التدريبية ، وقد راعى الباحث في أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي مستوى القابلية البدنية والفنية والذهنية لأفراد العينة، مع مراعاة توفير المستلزمات المستخدمة والظروف المحيطة لمجموعة البحث ، وقد تم تنفيذ البرنامج تحت الإشراف المباشر لباحثان .

لقد تم وضع البرنامج التدريبي بناءا على المتغيرات البدنية والفنية التي تم ترشيحها من قبل الخبراء وذوي الاختصاص .

بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم الأحد المصادف 20/ 1/ 2014 لغاية يوم الاثنين المصادف 19/ 3/ 2014. ملحق (1)

1- مدة البرنامج التدريبي (8 أسابيع) شهرين .
2- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية .
3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية .
4- أيام التدريب الأسبوعية السبت والاثنين والأربعاء .
5- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة .
6- الزمن الكلي للتدريب خلال شهرين (2160) دقيقة (36 ساعة) .
7- الزمن الكلي للقسم التحضيري (360) دقيقة (6) ساعات .
8- الزمن الكلي للقسم الرئيسي (1680) دقيقة (28 ساعة) .
9- الزمن الكلي للقسم الختامي (120) دقيقة (ساعتان) .

** فريق العمل المساعد
السيد لؤي عبد الستار
السيد انمار محمد
السيد منتظر حسين

* الخبراء والمتخصصين :
1- ا.د علي سموم الفرطوسي – اختبارات كرة السلة .
2- ا.د ماهر احمد عاصي – فسلجة التدريب .
3- أ.د محجوب إبراهيم ياسين – قياس وتقويم .
4- أ.م.د معد سلمان إبراهيم فسلجة تدريب مصارعة .

3-7 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم (الخميس) خامسة عصرا الموافق 2014/3/20 متضمنة الشروط والإجراءات نفسها المتبعة في الاختبارات القبلية .

3-8 الوسائل الإحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) واستخراج قيم نسبة المئوية والوسط الحسابي والوسيط ومعامل ارتباط البسيط وقيمة معامل الالتواء وقانون (T) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة .

4 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل النتائج :

بعد تطبيق المنهج المقترح وإجراء الاختبارات والحصول على النتائج ، تم معالجتها إحصائيا وتوصل الباحث إلى النتائج التالية :

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالتها بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة .

جدول (3)

معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س-	± ع	س-	± ع		
اختبار العدو 30م	4,17	0,3	3,44	0,05	3,76	دال معنوي*
اختبار الوثب الطويل	2,67	0,18	2،98	0,03	3,51	دال معنوي*
اختبار ثني الجذع	2,58	0،19	3،42	0،20	4,1	دال معنوي*
مستوى الأداء	4.16	0.3	5.77	0,54	7,3	دال معنوي*

*قيمة (ت) الجدولية 2.571عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (5)

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالتها بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية .

جدول (4)

معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س-	± ع	س-	± ع		
اختبار العدو 30م	4,72	0,96	3,22	0,05	3,08	دال معنوي*
اختبار الوثب الطويل	2,65	0,22	3,13	0,04	7,5	دال معنوي*
اختبار ثني الجذع	2,5	0,58	4،74	0,12	9,13	دال معنوي*
مستوى الأداء	4.17	0.96	7.6	0,78	9,4	دال معنوي*

*قيمة (ت) الجدولية 2.571عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (5)

بعد إن فرغ الباحث من اختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عمد إلى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا كما في الجدول (5) .

جدول (5)

يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث

المتغيرات	الأولى التجريبية		الثانية الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س-	± ع	س-	± ع		
اختبار العدو 30م	3,22	0,05	3,44	0,05	6,47	دال معنوي *
اختبار الوثب العريض	3,13	0,04	2،98	0,03	5,31	غير معنوي*
اختبار ثني الجذع	4،74	0,12	3،42	0،20	3,22	دال معنوي*
مستوى الأداء	7.6	0,78	5.7	0,54	6.57	دال معنوي*

*بلغت قيمة t-test = 2,26 تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية 10

4-2مناقشة نتائج البحث :

ويتضح من الجدول (3) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة الثانية في مستوى الأداء للمسكة قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي . ويرى الباحث أن سبب هذا التطور يعود إلى طبيعة البرنامج والتدريبات التي تضمنها البرنامج وطبقت من قبل أفراد المجموعة التجريبية فقد أسهمت بشكل فعال في تطوير مستوى اللاعبين لهذه القدرة البدنية والتي أعدها الباحث معتمدا في ذلك على الأسس العلمية من حيث بناء التمرينات وكيفية تطبيقها والتدرج في درجة الصعوبة من خلال التحكم في مكونات الحمل وباستخدام الأسلوب الفتري (مرتفع

الشدة) والذي يسهم بصورة فعالة في تطوير السرعة وهنا يؤكد سعد محسن (1996) على أن "التدريبات تؤدي حتما إلى تطور المستوى أذا بنيت على أسس علمية في تنظيمها واستخدام الشدة المناسبة مع ملاحظة الفروق الفردية " [1].

كما أن تمرينات السرعة يجب أن تعطى اللاعب وهو في حالة بعيدة عن التعب لغرض إثارة الجهاز العصبي مما يعني أعطاء تمرينات السرعة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية لضمان حصول الفائدة المطلوبة للاعب "عند التخطيط لتطوير السرعة يجب تجنب استخدام التمرينات وجسم اللاعب في حالة تعب لذلك يفضل أن توضع في الدورات التدريبية التي تلي الدورات الاستشفائية أو خلال الأجزاء الأولى من جرعات التدريب وفي بداية الدورات التدريبية" [2].

كما أن استخدام الباحث للطرائق اللاأوكسجينية في تدريبات السرعة التي تضمنها البرنامج التدريبي أسهمت بشكل كبير في تطوير هذه القدرة وقد ساعد ذلك في إحداث تكيف نوعي للأجهزة العضوية ووظائفها والنظام العضلي المسئول عن الفعاليات الحركية للواجبات التي تتطلب مدة قصيرة من العمل وقد أكد قاسم حسن حسين (1988) على أن "في أثناء الحركة الانتقالية تعد الطرائق اللااوكسيجينية مهمة في تنفيذ الواجب الحركي لمدة قصيرة " [3].

وقد أسهمت الأدوات المساعدة كالكرات الطبية واستخدام مقاومة ثقل الجسم للزميل والموانع فضلاً عن تحديد المسافات المناسبة وزمن التمرينات ومدد الراحة البينية أسهاما فاعلاً في تطوير السرعة القصوى للاعبين وبما يخدم اللاعب في أثناء المباريات ، وبالمقابل نرى أن تدريبات المجموعة الضابطة لم ترتقي للمستوى المطلوب من اجل تحقيق التطور كما تحقق لدى أفراد المجموعة التجريبية .

وبذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعها الباحث في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية ، وبين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث ولصالح التجريبية .

---

[1] سعد محمد إسماعيل، ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1996، ص98.

[2] أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2003، ص399.

[3] قاسم حسن حسين، منصور جميل العنبكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد ، 1988 ، ص125.

الفصل الخامس

- الاستنتاجات والتوصيات

أولاً- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى ما يأتي:

1- ظهر وجود تطور واضح في القدرات البدنية نتيجة لاستخدام التمارين الخاصة بكل قدرة من هذه القدرات خلال البرنامج التدريبي .

2- كان للتمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث اثر كبير في حدوث التطور الواضح في القدرات البدنية وكان لاستخدام تمارين القفز المختلفة والأثقال الإضافية دور في تطوير عضلات الرجلين .

3- إن لاستخدام الباحث تمارين الركض المرتد لمسافات مختلفة أثرا واضحاً في تطوير قدرة اللاعب على العمل في ظروف نقص الأوكسجين وهو ما يحتاجه كثيرا اللاعب مما يرفع من قدرة اللاعب على العمل العالي الناتج عن أمكانية أجهزة الجسم لمقاومة التعب عند الزيادة المستمرة للدين الأوكسجيني لان هذه الزيادة تعد المؤشر على قدرة اللاعب للعمل اللاأوكسجيني .

4- الاستخدام المستمر لتمارين الرشاقة والمرونة المختلفة أسهم في زيادة مرونة المفاصل والأربطة مما يساعد على تنفيذ أداء الحركات المتنوعة بانسيابية عالية، وهذا يسهم في رفع قدرة اللاعب أثناء التدريب .

5- كان لاستخدام تمارين الركض المستمر أو المتقطع لمسافات مختلفة دور كبير في تطوير التحمل العام وقد ساعد ذلك في تطور أجهزة الجسم الحيوية (الدوران والتنفس) مما يعطي اللاعب متطلبات العمل داخل الملعب بكفاية .

ثانياً- التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :

1- التركيز على تطوير القدرات البدنية لأنها تمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب لتنفيذ الجوانب الفنية .

2- استخدام برامج تدريبية أخرى لمعرفة تأثيرها على متغيرات البحث .

3- ضرورة اعتماد الاختبارات الميدانية (البدنية والفنية) قبل البدء بالموسم التدريبي لتعرف إمكانات اللاعبين لغرض وضع البرنامج التدريبي الملائم مع جعل هذه الاختبارات (شهرية) لأجل الوقوف على درجة التطور الحاصل لدى اللاعبين .

4- تأكيد الاختيار السليم للمدربين الذين يشرفون على تدريب فرق الفئات العمرية من حيث الكفاية والاختصاص والخبرة المهنية .

5- تشكيل لجان علمية متخصصة في الاتحادات والأندية لمتابعة وإجراء البحوث على رياضي الأندية لأجل رفع مستوياتهم في النواحي العلمية والعملية لتحقيق أفضل الانجازات .

6- استخدام نفس برامج البحث ولكن بشدد وأحجام مختلفة .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ،2003.
- بسطويسي احمد ، أسس نظريات الحركة ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- سعد محمد إسماعيل، ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ،1996.
- عبد علي نصيف ؛ التدريب في الكرة السلة ،(الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) .
- مؤيد محمد ، وآخرون ، أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الثاني، جامعة بغداد ، 2005.
- وحيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002 .
- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط4 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2001.
- سليمان على حسين وآخرون ، المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1983.
- قاسم حسن حسين، منصور جميل العنبكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي، بغداد ، 1988.