

اثر استخدام تمرينات البليومتريك لتحمل القدرة في تطوير مهارتي التصويب السلمي ومن القفز للاعبين الشباب بكرة السلة

احمد كريم لطيف

كامل مليوخ العامري(*)

جامعة المثنى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات البحث

ملخص البحث

يعد تحمل القدرة من اهم الصفات التي يحتاجها لاعب كرة السلة لاداء العديد من المهارات كالتصويب بأنواعه ومن اهم هذه الأنواع هو التصويب من القفز والتصويب السلمي الذي بدوره يحتاج الى قدرة عالية من القفز لغرض الارتقاء عاليا والابتعاد عن المدافع لغرض التسجيل بطريقة سهلة ومضمونه وما لهذا اثر في حسم نتائج المباراة. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية لاحظ ان عدم فعالية هاتين المهارتين للاعبين الشباب جاءت بسبب عدم امتلاك اللاعب القدرة الكافية التي من خلالها يتمكن اللاعب من القفز والارتقاء عاليا لأداء هذه المهارة بشكل أسهل مقارنة باللاعبين الشباب في البلدان الأخرى و استخدم الباحث المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية

(البليومتريك - تحمل القدرة - مهارتي التصويب السلمي ومن القفز - كرة السلة)

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة فئة الشباب والبالغ عددهم ١٢ لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (٦) لاعبين. وكانت اهم الاستنتاجات ان هناك تطور لتحمل القدرة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكذلك من خلال ما اظهرت نتائج البحث هناك تاثير واضح وحقيقي للتمرينات البليومتريك في تطوير تحمل القدرة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

(*) احمد كريم لطيف : مدرس دكتور : كامل مليوخ حسين : مدرس دكتور ايميل : amr.milkh@mu.edu.iq موبايل:

١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التقدم العلمي الحاصل في علوم المعرفة كافة وفي المجال الرياضي خاصة قد شهد تطوراً ملحوظاً في مختلف المستويات ولمعظم الألعاب الرياضية محققاً بذلك إنجازات كبيرة تصل أحياناً إلى حد الإعجاز . ولعبة كرة السلة تعد إحدى الألعاب المتطورة التي يمكن أن يلاحظها الرياضي من جوانب ذلك التطور كونها الثانية من بين الألعاب في العالم ، ولهذا دأب المختصون إلى تطوير هذه اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من الجوانب البدنية والمهارية و الخططية وال نفسية والوظيفية والتربوية مما انعكس ذلك في تطوير أساليب اللعب والخطط والقوانين التي أسهمت في إعطاء جمالية الأداء وزيادة حماس الجمهور و اتساع شعبيتها في جميع دول العالم .

لذا يعد إتقان المهارات من أهم الموضوعات التي تشغل المعنيين باللعبة وقد باتت من المسلمات ان رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنياً وخططياً ام نفسياً دون تعلم الأداء الفني لجميع المهارات الأساسية والمركبة للعبة حيث تشتمل على كل المفردات ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة . ومهارات التصويب تعد من اهم المهارات في هذه اللعبة لكونها الفيصل في تحديد الفريق الفائز بالمباراة لذا اصبح من الضروري ايجاد طرق تدريبيه حديثة لتتماشى مع التطور الحاصل في مجال اللعبة . وطريقة تدريب البليومترك تعد من الطرق المهمة التي تطور مهارتي التصويب السلمي وكذلك التصويب من القفز لان هاتين المهارتين تحتاجان في ادائها الى حركة سريعة وقفز عالي وهذه الطريقة تعمل على تطوير القفز بصورة مباشرة للاعبين لكي يتمكنوا من الاداء بطريقة مثالية وفعالة . لذا ارتأى الباحث وضع تمرينات البليومترك لتحمل القدرة في تطوير مهارتي التصويب من القفز والتصويب السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة.

١-١ مشكلة البحث

بعد تحمل القدرة من اهم الصفات التي يحتاجها لاعب كرة السلة لاداء العديد من المهارات كالتصويب بأنواعه ومن اهم هذه الأنواع هو التصويب من القفز والتصويب السلمي الذي بدوره يحتاج الى قدرة عالية من القفز لغرض الارتقاء عاليا والابتعاد عن المدافع لغرض التسجيل بطريقة سهلة ومضمونه وما لهذا اثر في حسم نتائج المباراة .ومن خلال خبرة الباحث الميدانية لاحظ ان عدم فعالية هاتين المهارتين للاعبين الشباب جاءت بسبب عدم امتلاك اللاعب القدرة الكافية التي من خلالها يتمكن اللاعب من القفز والارتقاء عاليا لأداء هذه المهارة بشكل أسهل مقارنة باللاعبين الشباب في البلدان الأخرى.

لهذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمرينات البليومترك لتحمل القدرة في تطوير مهارتي التصويب السلمي ومن القفز للاعبين الشباب بكرة السلة.

٢-١ أهداف البحث

- ١- وضع تمرينات البليومترك لتحمل القدرة لتطوير مهارتي التصويب السلمي ومن القفز للاعبين الشباب بكرة السلة.
- ٢- التعرف على اثر التمرينات البليومترك لتحمل القدرة في تطوير مهارتي التصويب السلمي ومن القفز للاعبين الشباب بكرة السلة.

٣-١ فرض البحث

- ١- للتمرينات البليومترك لتحمل القدرة اثر ايجابي في تطوير مهارتي التصويب السلمي ومن القفز للاعبين الشباب بكرة السلة.

١-٥ مجالات البحث:

- ٣- ١-٥ المجال البشري : لاعبي نادي الحلة الشباب بكرة السلة
- ٤- ٢-٥ المجال الزمني : من ٢٠١٦/١١/١٥ ولغاية ٢٠١٧/١/١٥
- ٥- ٣-٥ المجال المكاني : قاعة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية في محافظة بابل.

الباب الثالث

منهج البحث واجراءته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي كأجراء بحثي يتناسب وأهداف البحث
- ٢-٣ مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الحلة بكرة السلة فئة الشباب والبالغ عددهم ١٢ لاعبا حيث تم تقسيم المجتمع بالطريقة العشوائية مجموعتين (تجريبية وضابطة) حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (٦) لاعبين.

٣-٤ أدوات وأجهزة ووسائل البحث:

٣-٤-١ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- * ملعب كرة سلة قانوني
- * قاعة إقبال مجهزة بجهاز مولتجم ومصاطب وبارات وأتقال .
- * ساعة توقيت عدد (٢)
- * حاسبة الكترونية نوع (sony)
- * شريط قياسي من القماش.
- * شاخص عدد (١٠).

٣-٤-٢ وسائل جمع البيانات:

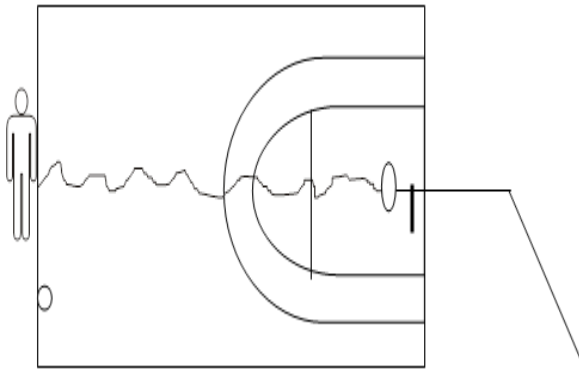
- * المصادر العربية والأجنبية .
- * المقابلات الشخصية .
- * القياس والاختبارات المهارية .

٣-٤-٣ الاختبارات المستخدمة بالبحث

- طريقة أداء الاختبار :- يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ، ثم التصويب من الأسفل .
- شروط الاختبار :-
- يمنح المختبر (١٠) محاولات .
- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني .
- الكرة التي تدخل الهدف يعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة او الثلاثية لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة .

• التسجيل :-

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التصويب نقطة واحدة .
- أعلى نقاط يسجل عليها المختبر هي (١٠) نقاط .



٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

تجرى التجربة الاستطلاعية عادةً للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة أفراد العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبارات والوحدة التدريبية ، وقد حاول الباحث استثمار التجربة الاستطلاعية من أجل خدمة التجربة وقد كانت بتاريخ ٢٠١٦/١٢/١ وعلى فريق شباب نادي بابل الرياضي .

٣-٤-٤ إجراءات التجربة الرئيسية:

٣-٤-٤-١ الاختبارات القبليّة :

لقد قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصر يوم الجمعة ٢٠١٦-١٢-٧ في قاعة الشهيد حمزه نوري في محافظة بابل . وقد حاول الباحث مع فريق العمل المساعد (تنشيط الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة التنفيذ)، وجعلها متشابهة في الاختبارات القبليّة والبعدية .

٣-٤-٤-١-١ إجراءات تكافؤ العينة

من أجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينهما عمل الباحث على إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بالاعتماد على اختبارات التصويب من القفز والتصويب السلمي وتطبيق الأسلوب الإحصائي اللامعلمي (مان وبيتني) لنتائج الاختبارات

١- التصويب بالقفز من يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال دائرياً إلى الوسط واليمين:

- الغرض من الاختبار قياس دقة التصويب بالقفز .
- الأدوات اللازمة :- ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، كرة سلة عدد ٢ ، وهدف كرة سلة ، طباشير .
- الإجراءات :- رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها ١٥ سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاثة التي يتم من خلالها أداء الاختبار على النحو الآتي :-
- العلامة الأولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة ، وعلى بعد ٣٠ سم .

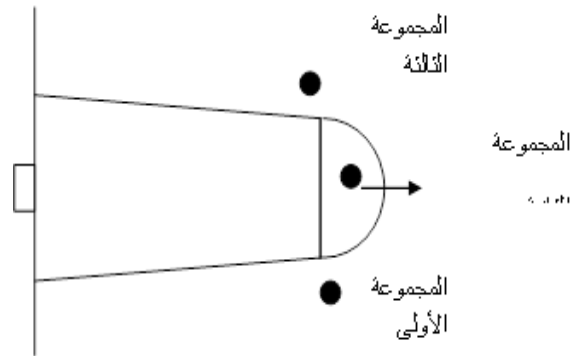
العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد ٩٠ سم من خط الرمية الحرة باتجاه خط الثلاث نقاط .
العلامة الثالثة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد ٣٠ سم .
• وصف الأداء :- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة على جهة اليسار معه الكرة ، يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة باتجاه السلة .

للاعب ١٥ رمية يؤديها بوقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة خمس رميات

- المجموعة الأولى يسار خط الرمية الحرة .
- المجموعة الثانية وسط خط الرمية الحرة .
- المجموعة الثالثة يمين خط الرمية الحرة .

- حساب الدرجات :- تحتسب للاعب (٢) درجة عندما تدخل الكرة الهدف .

تحتسب للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل لا تحتسب درجة لكل كرة لا تلمس الحلقة نهائياً .



٢- اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (١):-

- الهدف من الاختبار :- يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهاراتي الطبطبة والثلاثية .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة :- كرة سلة ، هدف كرة سلة .

٤- اختبار مان وتني

القبلية حيث يتضح لنا إن قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (١٥) عند مستوى دلالة (٠.٥) وهذا يشير إلى إن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوي أي إن المجموعتين متكافئتين وكما موضح بالجدول (١)

جدول (١)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

ت	العالم الإحصائية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة مان ويتني	قيمة مان ويتني
	الاختبارات	الوسيط	الانحراف الربيعي	المحسوبة	الجدولية
١	التصويب من القفز	14	1.25	16.5	5.5
٢	التصويب السلمي	6	1.01	4.5	7.5
				20	15
				18	

٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج
٤-١ عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة (للمجموعة التجريبية):

جدول (٢)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج مهارتي التصويب من القفز والتصويب السلمي بكرة السلة وللمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	نوع الدلالة
التصويب من القفز	١٦,٥	٥,٥	٦	٣	٣	معنوي
التصويب السلمي	٧,٥	٤,٥	٦	١,٥	٣	معنوي

مستوى الدلالة (٠,٥)

من خلال الاطلاع على الجدول (٢) لاختبار التصويب من القفز للمجموعة التجريبية نجد أن الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (١٦,٥) وانحراف ربيعي (٥,٥) أما الاختبار البعدي فكان الوسيط (٢,٢) وانحراف ربيعي (١) وهذا مايدل على وجود فروق ما بين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (٠,٥) لعينة حجمها (٦) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي. أما اختبار التصويب السلمي ففي الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (٤,٥) وانحراف ربيعي (٧,٥) أما الاختبار ألبعدي فكان الوسيط (٩) وانحراف ربيعي (١,٥) وهذا مايدل على وجود فروق ما بين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (٠,٥) لعينة حجمها (٦) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي.

٤-٢ عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية (التصويب من القفز والتصويب السلمي بكرة السلة) (للمجموعة الضابطة):

جدول (٣)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الهجومية (التصويب من القفز والتصويب السلمي بكرة السلة) (للمجموعة الضابطة)

٣-٤-٤-٢ المنهج التدريبي ومفرداته:

قام الباحث بأعداد منهج تدريبي اعتماداً على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي، من خلال بناء مكونات الحمل من حجم وشدة وكثافة مراعيًا بذلك عمر العينة والعمر التدريبي لها. وتم عرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة لإقرار صلاحيته .

- المدة الزمنية (٦) أسابيع
- عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (١٨) وحدة
- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة ما بين (٢٠-٣٠) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية علما ان تمرينات القدرة الانفجارية والمهارات الهجومية. تعطى في بداية القسم الرئيسي وتمرينات تحمل القدرة تعطى في نهاية القسم الرئيسي
- تم تحديد الشدة في التمرينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن (م/ثا)

٣-٤-٤-٣ الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء المدة المقررة للتمرينات البليومترية لتحمل القدرة لتطوير المهارات الهجومية (مهارتي التصويب من القفز والسلمي) , أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة السادسة عصرًا من يوم الأحد ٢٠١٧/١/٢١ , مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وإجراءات أداء الاختبارات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبارات القبلية .

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

١- الوسيط

٢- الانحراف الربيعي

٣- اختبار ولكوكسن (فرق الرتب)

الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتني) وبعد أجراء المعالجة الإحصائية بلغت قيمة مان وتني والمحسوبة (١,٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٨) لعينة حجمها (٦). أما اختبار التصويب السلمي ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ففي الاختبار ألبدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٤,٥) وبانحراف ربيعي (١,٥) اما المجموعة التجريبية فكان الوسيط (٩) وبانحراف ربيعي (١,٥) ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتني) وبعد أجراء المعالجة الإحصائية بلغت قيمة مان وتني والمحسوبة (٦,٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٢) لعينة حجمها (٦).

٤ - ٤ مناقشة النتائج :

٤-٤-١ : مناقشة نتائج القدرات البدنية :

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل يتضح لنا ان هناك تطورا في القرارات البدنية (القدرة الانفجارية ، تحمل القدرة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويعزو الباحث بسبب تطور المجموعة الضابطة الى تأثير التمرينات المقدمة من قبل المدرب حيث اضطرت النتائج ايضا هناك تطور للقرارات البدنية للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى تأثير التمرينات التي اعددها الباحث حيث ان " التمرينات في تدريب القدرة تكون موجها على تقوية المجاميع العضلية التي تكون مهمة في الفعاليات الرياضية بشكل خاص فهي تستخدم في تطوير احد انواع القوة ويؤكد ايضا ان التمرينات التي ترتبط اشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون المقاومة فيها اعلى من متطلبات المنافسة " وهذا ما ينطبق على ما اتخذته تمرينات البليومترك وتحمل القدرة حيث كانت اشكال هذه التمرينات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالمعانات الوقائية بكرة السلة حيث تضمنت حركات قفز وحركات امامية وخلفية وجانبية شبيهة تماما بحركة لاعب كرة السلة اثناء المباراة كالتصويب من القفز والتصويب السلمي .

٤-٤-٢ : مناقشة نتائج المهارات الهجومية :

من خلال الحوادث السابقة يتضح ان هناك تطورا في المهارات الهجومية (التصويب من القفز ، التصويب السلمي) للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزوا الباحث سبب التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية اما التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في التصويب من القفز فيعزوا الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور قابلية القفز لدى اللاعبين الشباب بسبب تطور صفة تحمل القدرة الانفجارية وتماشي تمرينات مع الهدف الموضوع اذ تم تطوير عضلات القفز وسمانة الساق اللتان تعملان بشكل اساسي في القدرة على القفز العالي وكذلك استعمال التمرينات الخاصة المتابعة للاداء المهاري وباستعمال ادوات تدريبية (منصات القفز) لاعبي هذه المجموعة

نوع الدلالة	ثيمة والمركبات الدوائية	ثيمة والمركبات الاصطناعية	حجم العينة	الاختبار العشوي		الاختبار الجدي
				الوسط الاصطناعي	الوسط الطبيعي	
مختفي	3	2.5	6	3	14	14
مختفي	3	صفر	6	1,0	7,0	1,0

من خلال الاطلاع على الجدول (٣) لاختبار التصويب من القفز للمجموعة الضابطة نجد أن الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (١٤) وبانحراف ربيعي (١,٢٥) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (١٤) وبانحراف ربيعي (٣) وهذا مايدل على وجود فروق مابين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (٢,٥) وعند مستوى دلالة (٠,٥) لعينة حجمها (٦) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار التصويب السلمي ففي الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (٦) وبانحراف ربيعي (١,٥) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (٦,٥) وبانحراف ربيعي (١,٥) وهذا مايدل على وجود فروق مابين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وعند مستوى دلالة (٠,٥) لعينة حجمها (٦) اذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات المهارات الهجومية (التصويب من القفر والتصويب السلمي بكرة السلة) للمجموعة الضابطة):

جدول (٤)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي
وقيمة مان وتني المحسوبة ودالتها الإحصائية نتائج
اختبارات المهارات الهجومية (التصويب من القفز
والتصويب السلمي بكرة السلة) للمجموعة التدريبية
والضابطة):

الصفة	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	نوع الدلالة
		الوسم	الانحراف	الوسم	الانحراف				
مضروب	مضروب من التفرد	١٤	٣	٢٢	١	6	١,٥	٠,٠٠٨	معنوي
مضروب سلسلي	مضروب سلسلي	٤,٥	١,٥	٩	١,٥	6	٦,٥	0.002	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (٤) والذي يبين فيه قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار التصويب من القفز ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ففي الاختبار البُعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (١٤) وبانحراف معياري (٣) أما المجموعة التجريبية بلغ الوسيط (٢٢) وبانحراف ربيعي (١) ولبيان حقيقة هذه

الرياضية , جامعة الموصل : كلية التربية الرياضية
١٩٩٩ ,

ملحق (١)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
١	بشار عبد اللطيف	دكتوراه / جامعة واسط / كلية التربية الرياضية
٢	حسنين جمعة عصري	دكتوراه / جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
٣	فاضل محمد عبس	ماجستير تربية الرياضية
٤	زاهد حسن عطية	ماجستير تربية الرياضية

اما التطور الحاصل في نتائج اختبار مهارة (التصويب السلمي) فيعزوا الباحث الى فاعلية التمرينات المعطاة التي ادت الى تطور عضلات الفخذ الامامية والخلفية مما ادى الى سرعة حركة اللاعبين الشباب في التقدم والرجوع اذ يتطلب من لاعبين كرة السلة خلال وقت اللعب تادية هذه المهارة يكون فيها الجهد مضاعفا فضلا عن ان هذه الحركات تشكل بمجموعها متطلبات بدنية من نوع خاص متمثلة بتحمل القدرة .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة كانت الاستنتاجات :

١. هناك تطور لتحمل القدرة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

٢. من خلال ما اظهرت نتائج البحث هناك تأثير واضح وحقيقي للتمرينات البليومترية في تطوير تحمل القدرة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
٣-٥ التوصيات :

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث :

١. الاهتمام في تطوير تحمل القدرة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة .
٢. الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة .
٣. استخدام تمرينات البليومترية لتطوير المهارات الدفاعية ايضا للاعبين الشباب بكرة السلة.

المصادر والمراجع

- محمد عبد الرحيم اسماعيل : الدفاع بكرة السلة , الاسكندرية , مطبعة الانصار لطباعة الاوفيس , ١٩٩٩ ,
- مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرّب : الكويت , دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع , ١٣١ ص ,
- نبيلة خليفة , ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات . مصر , دار الفكر العربي , ١٩٨٩ ,
- هارة : اصول التدريب الرياضي (ترجمة) عبد علي نصيف , المصدر السابق ,
- وديع ياسين , حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية

ملحق (٢)

الأسبوع الأول

نموذج وحدة تدريبية للاعبين الشباب بكرة السلة والمجموعة التجريبية

المكان: قاعة الشهيد حمزة نوري

اليوم الأول: السبت ٢٠١٦/١/١٥ الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير

عدد اللاعبين: ٦ تحمل القدرة للرجلين

زمن الوحدة: ٢٨ دقيقة

ت	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم	الراحة البينية	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
١	القفز للأمام من على الشواخص	٩٥%	٣×١٢ ثا	٤٥ ثا	٣ د	٤٤.٤٥	١- تكون تمارين تحمل القدرة في النصف الاخير من القسم الرئيسي ٢-
٢	القفز للجانب من على منصات القز	٩٥%	٢×١٢ ثا	٤٥ ثا	٣ د	٤٤.٣٥	تكون الراحة بين التمارين ايجابية (ممارسة الرمية الحرة)
٣	القفز بين الحبال المطاطية الموضوعة بارتفاعات مختلفة	٩٥%	٢×١٢ ثا	٤٥ ثا	٣ د	٤٤.٤٥	
٤	القفز العميق من منصة عالية الى الارض	٩٥%	٢×١٢ ثا	٤٥ ثا	٣ د	٤٤.٣٥	