اثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة و التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب

م.م. ضياء ثامر مطر الشيباني

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى بناء برنامج تدريبي يتضمن تدريبات بأستخدام الحبال المطاطية . وكذلك الى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المعد بأستخدام الحبال المطاطية كوسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب .

استخدم الباحث المنهج التجريبي باسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته وطبيعة البحث . ولقد اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية مدينة الديوانية بكرة السلة (الشباب)في حين تم اختيارعينة البحث وهم لاعبو نادي الشامية بكرة السلة (الشباب) والبالغ عددهم (١٢) لاعبا حيث تم اختيارهم عمديا من بين اندية مدينة الديوانية بكرة السلة لفئة الشباب حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة (٦) لاعبين .

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة استنتج الباحث ما يأتي :

١- ان للمنهج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية اثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين .

٢- ان تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لدى اللاعبين الشباب ادت وبلا شك الى تطوير اداء التهديف من القفز لأفراد عينة البحث .

في ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما ياتي :

١- التأكيد على استخدام تمرينات خلال الوحدات التدريبية مبنية على الأسس العلمية .

٢- ضرورة استخدام التمارين المعدة في المنهج التدريبي المقترح في الدراسة لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبي كرة السلة .

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة واهمية البحث :-

لقد شهدت حياة الانسان تطوراً ملحوظاً وفي كل المجالات . وجاء هذا التطور وبلا شك من خلال البحث العلمي المستمر والدراسات في كل المجالات . ومن تلك المجالات هو المجال الرياضي بوجه الخصوص ، والذي حظي بنسبة كبيرة من هذا التطور ، والمجال الرياضي شأنه في ذلك شأن بقية المجالات فهو يحتوي على علوم متعددة ومتداخلة ومكملة لبعضها البعض الاخر .

ويعد علم التدريب الرياضي واحداً من تلك العلوم المهمة كونه ذلك العلم الذي يهدف الى اعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وحتى عقلياً ان صح التعبير وبالتالي اعداد اللاعبين الى المنافسات

من خلال الارتقاء بمستواهم ، ويظهر ذلك واضحاً في كل الألعاب ومن تلك الالعاب لعبة كرة السلة على وجه التحديد . ولاعبي كرة السلة وبلا شك يحتاجون الى العديد من المؤهلات البدنية والعقلية والمهارية . وتعد القدرات البدنية والمهارية عامل مهم جداً في اعداد اللاعب والارتقاء بمستواه البدني والمهاري من خلال الاستمرار بالعملية التدريبية سواء كان التدريب من خلال التمارين المتعددة المنفردة او المركبة من ناحية والاستعانة ببعض الوسائل المساعدة والاجهزة المعدة لهذا الغرض من ناحية اخرى . فان استخدام وسيلة مساعدة في تطوير عمل مجموعة عضلية او مجموعات عضلية في جسم الانسان ما هو الا عامل مساعد في تطوير تلك المجموعات لانجاز قوة اكبر وكذلك اقتصادية في اداء الحركات والمهارات في اللعبة المعنية . وهذا ما جعل القائمين في مجال اللعبة على العمل والبحث والدراسة من اجل ابتكار اساليب تدريبية جديدة باستخدام بعض الوسائل المساعدة وذلك لتطوير الاداء البدني والمهاري .

وتتجلى اهمية البحث في وضع منهج تدريبي بين ايدي المدربين وذلك باستخدام الحبال المطاطية كعامل مهم في تطوير قدرة بدنية مهمة جداً لدى لاعبي كرة السلة الشباب الا وهي القوة المميزة بالسرعة وكذلك تطوير جانب مهاري مهم جداً الا وهو التهديف بالقفز كونه من انواع التهديف المهمة والصعبة في نفس الوقت والذي يحتاج بدوره الى قدرة بدنية عالية ومهارية في نفس الوقت .

١-٢ مشكلة البحث :-

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والعديد من المصادر العلمية وكذلك اطلاعه على العديد من الوحدات التدريبية فضلاً عن المقابلات التي اجراها الباحث مع بعض المدربين في مجال لعبة كرة السلة ، وجد الباحث ان عملية التدريب وخاصة من الناحية البدنية تقوم على اساس الاثقال والتمارين البدنية فقط . لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في التدريب وهي (الحبال المطاطية) خلال اداء التمارين التدريبية ساعياً بذلك الى تطوير احدى القدرات البدنية والمهارية المهمة لدى لاعبي كرة السلة وهي القوة المميزة بالسرعة (للذراعين . للرجلين) وكذلك التهديف بالقفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب وبالتالي تطوير ادائهم البدني والمهاري خلال المباراة وهذا يصب في مصلحة البحث .

١-٣ هدف البحث :- يهدف البحث الى:-

١- بناء برنامج تدريبي يتضمن تدريبات بأستخدام الحبال المطاطية .

٢- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المعد بأستخدام الحبال المطاطية كوسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب .

١-٤ فرض البحث :- يفترض الباحث ان :- أن للمنهج التدريبي المعد بأستخدام الحبال المطاطية اثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب .

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الشامية الرياضي بكرة السلة الشباب .

١-٥-٢ المجال الزماني : الفترة من ١/ ١١ / ٢٠٠٩ لغاية ٥ / ١ / ٢٠١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي الشامية الرياضي بكرة السلة .

٢- الدراسات النظرية :-

٢-١ التدريب الرياضي وتاثيره في القوة العضلية :-

يؤدي التدريب الرياضي وبلا شك الى زيادة في كفاءة الجهاز العضلي بصورة عامة ويظهر ذلك مباشرة في قدرة العضلة على انتاج مستوى معين من القوة العضلية الثابتة او المتحركة ، كما وتزيد سرعة الانقباض العضلي بالاضافة الى تاثير التدريب الرياضي في تحمل العضلة وزيادة قابليتها في مواجهة التعب وانتاج القوة بانواعها المتعددة والتي هي عامل مهم جدا في الاداء الرياضي حيث (يرى بعض العلماء ان القوة العضلية هي من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية نظراً لتاثرها الكبير في تنمية الصفات البدنية الاخرى كالسرعة والتحمل ولاسيما في تلك الانشطة الرياضية التي يرتبط فيها استعمال القوة العضلية بجانب تلك الصفات البدنية) (محمد حسن علاوي : ١٩٨٤ ، ٢٩٩) كما ويزيد التدريب الرياضي من حجم العضلات نتيجة تحسن الدورة الدموية للعضلة الواحدة وزيادة عدد الشعيرات الدموية وبالتالي زيادة سمك الالياف العضلية وهذا جاء بسبب زيادة المخزون داخل العضلة من مصادر الطاقة وكما هو معروف نتيجة التدريب الرياضي لا تزداد الألياف العضلية وإنما يزداد حجم او سمك الليفة العضلية فمن خلال التدريب الرياضي المنظم والخاضع للأسس العلمية المسلحة تعمل على تطوير العضلات العاملة وزيادة قدرتها على العمل العضلي المنظم والذي يشترك كل الالياف العضلية العاملة ويؤكد ذلك (محمد عادل رشدي : ١٩٨٢ ، ٢) حيث يرى الباحث (ان وظيفة التدريب هو اشراك العضلات العاملة المخصصة في المجهود العضلي المطلوب وان إشراك الألياف العضلية العاملة ينتج عنه زيادة في سمك العضلة (المقطع العرضي للعضلة) وتزداد قوة العضلة نتيجة التدريب المستمر لها) ويلعب التدريب باستخدام بعض الوسائل او المقاومات او ما يسمى بتدريبات المقاومة وذلك لان التدريب باستخدام بعض اساليب المقاومات يعمل على التاثير في قوة العضلات حيث يرى الباحث ان ذلك يلعب دورا مهما في زيادة القوة العضلية عند الاداء لان التدريب بالمقاومة سوف يعمل على زيادة كفاءة العضلة خلال

الاداء في التدريب وبعد ذلك سوف يساهم ذلك وبلا شك في زيادة الاداء العضلي عند الاداء المهاري باستخدام القوة العضلية وقد اكد ذلك (غايتون وهول ١٩٩٦) " ان العضلات التي تعمل بدون تحميل حتى لو تمرنت لعدة ساعات فان قوتها لاتزداد الا قليلاً " .

٢-١-١ الوسائل المساعدة في التدريب :-

تعد الوسائل المساعدة في التدريب من العوامل المهمة في العملية التدريبية ولكن استخدامها قد لايؤكد ضمان الفائدة الموجودة منها ان لم يحسن استخدامها باسس صحيحة ، وفوائدها مهمة في العملية التدريبية وذلك لانها تعمل على اعانة المدرب في اداء مهمته التدريبية بصورة صحيحة ومثمرة .

لقد اعطي الكثير من التعاريف لمفهوم الوسائل منها ما ذكره يعرب (بانها اجهزة مساعدة تستخدم لغرض تسهيل المهمة وتشجيع الاستجابات بحيث يكون هذا التدريب مؤثرا في الحالة التنافسية او الحقيقية (يعرب : ٢٠٠٢ ، ١٨٥) .

وتعد الوسائل والاجهزة المساعدة في التربية الرياضية لما تقدمه من خبرات حية شديدة التاثير والتي بدورها تؤدي الى اكتشاف وابتكار وترسيخ المعلومات عن المهارات . (عباس وعبد الكريم : ١٩٩١ ، ٥١) .

ومن هذا فان الوسائل المساعدة في التدريب لاتبرر اهميتها الا من خلال استخدامها بالشكل الصحيح والامثل والمبني على الاساس العلمي الدقيق كما ولابد من توفر عناصر اساسية تعمل على دعم واستثمار تلك الوسائل بشكلها الامثل ولابد من تكامل تلك العناصر وهذه العناصر كما يذكرها (محمد السيد : ٢٠٠٥ ، ٤٣) .

١- المادة العلمية .
٢- والالة او الجهاز .
٣- وتقنيات العمل .

ومن هذا فان الوسائل المساعدة تعمل على رفع القدرة العضلية او المهارية من خلال التدريب المستمر وبالتالي تعمل على التاثير الايجابي المساعد خلال العمل التدريبي للاعب او الرياضي .

ومن هذا فقد عمد الباحث الى استخدام الحبال المطاطية كاداة مساعدة خلال العمل التدريبي او استخدامها خلال المنهاج التدريبي المعد للاعبي كرة السلة الشباب لانها تعتبر كعامل مهم جدا ومساعد في العمل التدريبي خلال الجرعة التدريبية الواحدة وبالتالي سوف يعمل ذلك وبلاشك في تطوير الاداء العضلي لديهم من خلال القدرة المنجزة لديهم وخاصة ان لعبة كرة السلة متعددة المهارات وتمتاز بالطابع الهجومي السريع والمباغت في نفس الوقت وهذا بدوره يحتاج الى القوة العضلية المرتبطة بعامل السرعة في الاداء سواء كان ذلك في الاداء الهجومي او الدفاعي للاعب كرة السلة ، ومن هذا فان للوسائل المساعدة في التدريب اهمية بارزة خلال التدريب وخلال الانجاز ولكن هذه الفائدة لاتبرز الا من خلال الاستخدام الصحيح لتلك الوسائل وقد اكد ذلك (محمد) حيث يرى

" ان نجاح الوسيلة يتوقف على كيفية استغلالها " (محمد حسن ابوعبية : ١٩٨٠ ، ٦٤) .

٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة (مفهومها واهميتها) :-

تلعب القوة المميزة بالسرعة دورا مهما كاحدى القدرات الاساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الانشطة الرياضية سواء كان منها الفردية ام الفرقية والقوة المميزة بالسرعة كما هو معروف انها مزيج من صفة القوة والسرعة ولابد من الاشارة الى توافر هذين المركبين في شخص واحد لايعني امكانية توليد قدرة عضلية كبيرة ، اذ يتطلب ذلك درجة كبيرة من التوافق والانسجام التام ما بين المركبين ويذكر (محمد حسن واحمد نور الدين : ١٩٨٢ ، ٧٨) " ان اهم ما يميز الرياضين المتفوقين انهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لاحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق الاداء الامثل "

وقد عرفها (هارا : ١٩٧٣ ، ١٦٤) بانها (قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالي " ومن هذا فان اهمية القوة المميزة بالسرعة تبرز في الكثير من الفعاليات وكرة السلة بوجه الخصوص كونها تحتوي على صفة القوة والسرعة وبالتالي فان لعبة كرة السلة تمتاز بطابعها الهجومي السريع واداء المهارات المتعددة والمفتوحة والتي تحتاج وبلا شك الى القوة المميزة بالسرعة ويذكر عصام عبد الخالق : ١٩٩٩ ، ١٤٩) " ان القوة المميزة بالسرعة لها اهميتها في المسابقات ذات الحركات المتكررة (العدو ، الدراجات ، السباحة ، وغيرها) وكذلك في المسابقات ذات الحركات الوحيدة والتي يتطلب فيها الاداء بسرعة كالدفع او الارتقاء او سرعة الانطلاق (مسابقات الرمي والوثب والقفز) وكذلك الالعاب الفرقية (القدم ، السلة ، الطائرة ، اليد) وكذلك الالعاب الفردية . ولعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الفرقية التي يجب على لاعبيها ان يمتلكوا صفة القوة المميزة بالسرعة وذلك لصلتها الوثيقة بمتطلبات اللعبة وخاصة في حالات الانطلاق بسرعة او القفز او المناولة السريعة وغيرها من الحركات ، كل ذلك يحتاج او يتطلب قوة كبيرة في عضلات الساقين او الذراعين وبالاضافة الى السرعة الحركية عند الاداء .

٢-١-٣ العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة :-

* يعد التوافق العصبي داخل العضلة بين الالياف والتوافق العصبي داخل العضلة من اهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة .

* المقطع العرضي للألياف والتضخم العضلي اذ يرتبط بالقوة المميزة بالسرعة تبعا لنوع النشاط الرياضي .

* ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة اتقان الاداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف وبين العضلات وتحسين التوزيع والديناميكية للاداء

الحركي ولذلك لايحقق الرياضي مستوى عاليا من القوة المميزة بالسرعة الا في حالة ارتفاع مستوى الاداء المهاري . (ريسان خريبط ، وعلي تركي : ٢٠٠٢ ، ٥٥)

٢-١-٤ تنمية القوة المميزة بالسرعة :-

تتحدد متطلبات التدريب الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة بتنوع التمارين المستعملة لهذا الغرض ، ويجب ان تكون متطلبات التدريب كما يلي (ريسان خريبط ، وعلي تركي : ٢٠٠٢ ، ٥٧) .

– ان تكون قوة وسرعة الانقباض العضلي عاليتين .

– ان تكون شدة المجهود (٣٠ – ٥٠ %) من استطاعة الرياضي القصوى فالهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة بينما يجب ان تكون شدة المجهود (٦٠ – ٧٠ %) من الاستطاعة القصوى لان الهدف هو تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة غير مباشرة ومع تنمية القوة العضمى في الوقت نفسه .

– ان يكون حجم المجهود منخفضا أي ان يكون عدد مراتب التكرار للتمرين قليلا (٦ – ١٠) حسب وزن الاثقال المستخدمة .

– ان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية (٢ – ٥) دقائق .

وعند تشكيل حمل التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة للتدريب الايزومتري يجب التركيز على سرعة انتاج توتر عضلي قوي حتى (٨٠ – ٩٠ %) خلال زمن قصير (٢ – ٣) ثانية وبتكرار في المجموعة الواحدة (٥ – ٦) مرة مع فترة راحة حتى الاستشفاء الكامل من (٢ – ٣) دقيقة . واما في التدريب الايزوكينيتك فيراعى ان يكون الاداء في اقصى سرعة زاوية (١٥٠ درجة) او اكثر في الثانية وتساعد اجهزة التدريب الايزوكينيتك على تحقيق ذلك . اما بالتدريب بالمقاومة المستفيدة فيجب التركيز على العضلة في كامل مدى المفصل اثناء الانقباض اللامركزي . وفي طريقة التدريب البليومتري فيجب مراعات ان يصل الرياضي الى درجة اعداد عالية لتنمية القوة العظمى قبل استخدام التدريب البليومتري حتى لايتعرض اللاعب للاصابة (احمد عبد الزهرة : ٢٠٠٥ ، ١٩) .

٢-١-٥ التصويب بكرة السلة :- (المختار : ١٩٩١ ، ٦٢)

ان اتقان المبادئ الاساسية جميعها والخطط والمناورات الهجومية في كرة السلة لايغني عن التميز في اتقان مهارة التصويب على الهدف ز فالتصويب يعد لوسيلة الوحيدة للوصول الى الفوز خلال اصابة سلة الفريق الخصم باكبر عدد من الاصابات كما تعد المهارة الاساسية الاولى من حيث الاهمية لجميع المهارات الاساسية ومع اهميتها في هذه اللعبة يجب ان تصل باللاعب في النهاية الى موقف يسهل عليه اصابة سلة الفريق الخصم "اذ ان التصويب على السلة هوة المحصلة النهائية لأتقان مهارات كرة السلة جميعها وبرامج التدريب وخطط اللعب .

ويعد التصويب المحطة النهائية لهجوم الفريق فكل ما يقوم به الفريق المهاجم من مثابرة وجد في اتقان المهارات الاساسية لتحقيق الهدف الاساسي الا وهو ايجاد احسن الظروف الملائمة لأحد اللاعبين المهاجمين ليكونوا بعيدا عن مراقبة الخصم والخطة حاطفة لأستثمارها بأنهاء عملية هجوم الفريق بالتصويب وتسجيل النقاط . من هنا تظهر اهمية التصويب بوصفها مهارة اساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد افراده التهديف بنسبة عالية من النجاح اذ ان اجادة التصويب سيؤدي الى الارتفاع بمعنويات اللاعبين ومن ثم تحقيق نتائج افضل والفوز في المباراة (علي :١٩٩٩ ، ١٣)

٢- ١-٦ التهديف من القفز :- (يوسف البازي ، مهدي نجم ،١٩٨٨ ، ١٤٣)

وهو احد انواع التهديف المرغوبة الاستخدام من قبل اللاعبين وهي من التهديفات الصعبة التي تحتاج الى اعداد بدني جيد اذ تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة ، وتمكنه ادارة كل جوانب الملعب تعرف مسافات مختلفة تحدد بـ(٨) امتار فاقل ويمكن استعماله من الثبات ومن الحركة ، واهمية هذا التهديف هو ان اللاعب يؤديه وهو مستقر في الهواء وبالوقت نفسه يصعب على المدافع من اعاقة او عرقلة التهديف ، ويؤدى بعد استلام اللاعب للكرة واتخاذ المكان المناسب والظرف الجيد ، اذ يكون الجسم مواجها للهدف والركبتان مثنيتين قليلا ثم يقوم بالقفز الى الاعلى والكرة امام اعلى الراس ، والنظر يكون الى الهدف من اسفل الكرة . بعدها ترمى الكرة بعد ان يصل اللاعب الى اعلى نقطة من القفز وذلك بحركة مرفق اليد المهدفة بحركة الرسغ والاصابع والتي تقوم بتوجيه ومتابعة الكرة ثم الهبوط بكلتا القدمين .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :

يدل منهج البحث على " الطريقة التي يتوصل بها الانسان بكيفية علمية منطقية منسقة مع الواقع الى ادراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها وهو البديل الى اكتساب المعرفة الفنية " (نوري ابراهيم ورافع الكبيسي ، ٢٠٠٤ ، ٥١) اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي باسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : لقد اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية مدينة الديوانية بكرة السلة (الشباب)في حين تم اختيارعينة البحث وهم لاعبو نادي الشامية بكرة السلة (الشباب) والبالغ عددهم (١٢) لاعبا حيث تم اختيارهم عمديا من بين اندية مدينة الديوانية بكرة السلة لفئة الشباب حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة (٦) لاعبين .

٣-٣ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٣-١ تجانس وتكافؤ عينة البحث :

٣-٣-١-١ تجانس عينة البحث :

قام الباحث باجراء التجانس لافراد عينة البحث بعد تقسيمهم الى مجموعتين وذلك للتاكد من تجانس افراد العينة وحسب كل مجموعة حيث

تم اجراء بعض الاختبارات والقياسات الاولية عليهم في بعض المتغيرات لغرض اجراء عملية التجانس فيما بينهم وبعد ان تم جمع المعلومات والتعامل معها احصائيا ظهرت قيمة معامل الالتواء محصورة بين (± ١) وهذا دل على تجانس افراد العينة وكما مبين في الجدول (١) (٢)

الجدول (١)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل * الالتواء
١	الطول	السنتمتر	١٨٣.١٦٦	٦.٢١٠	١٨٩	-٠.٩٠١
٢	الوزن	كيلوغرام	٨٣.٦٦٦	٤.٢٣١	٧٨.٣٠	-٠.٠٤٢
٣	العمر	سنة	١٧.٨٣٣	٠.٩٨٣	١٧	٠.٤٥٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٣٣٣	١.٣٦٦	٢	٠.٥٢٣
٥	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	العدد	١٤	٢.٠٩٧	١٢	٠.٥٨٥
٦	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المتر	٣٧.١٠٠	١.٦٥٧	٣٧	٠.٩٥٠
٧	التصويب من القفز	العدد	٩.١٦٦	١.١٦٩	٨	٠.٦٦٨

الجدول (٢)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل * الالتواء
١	الطول	السنتمتر	١٨٥.١٦٦	٥.٩٨٠	١٧٩	٠.٥٨٣
٢	الوزن	كيلوغرام	٨٣.٢٠٠	٢.٣٥٧	٨٠.٥٠	٠.٤٩٨
٣	العمر	سنة	١٨.٣٣٣	٠.٨١٦	١٩	-٠.٨٥٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٦٦٦	١.٢١١	٣	-٠.٠٧٥
٥	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	العدد	١٤.٦٦٦	٢.٦٥٨	١٢	٠.٨٤٥
٦	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المتر	٣٦.٩٣٣	٢.٠١٨	٣٥	٠.٧٦٣

٧	التصويب من القفز	العدد	١٠	١.٥٤٩	٩	٠.٩٦٨

* تكون العينة متجانسة اذا كانت قيمة معامل الالتواء بين (+١ ، -١) .

٣-٣-١-٢ تكافؤ عينة البحث :

قبل البدء باجراء التجربة الرئيسية قام الباحث باجراء التكافؤ بين المجموعتين بطريقة التكافؤ الاحصائي بين مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المذكورة في عملية التجانس حيث ظهرت ان قيمة (T) المحسوبة بين نتائج المجموعتين اقل من قيمتها الجدولية وهذا دال على تكافؤ المجموعتين ويبين ذلك جدول (٣) .

الجدول (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T* المحتسبة	دلالة الفروق
			سَ	ع	سَ	ع		
١	الطول	سنتمتر	١٨٥.١٦٦	٥.٩٨٠	١٨٣.١٦٦	٦.٢١٠	٠.٥٦٨	عشوائي
٢	الوزن	كيلوغرام	٨٣.٢٠٠	٢.٣٥٧	٨٣.٦٦٦	٤.٢٣١	-٠.٢٣٦	عشوائي
٣	العمر	سنة	١٨.٣٣٣	٠.٨١٦	١٧.٨٣٣	٠.٩٨٣	٠.٩٥٨	عشوائي
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٦٦٦	١.٢١١	٣.٣٣٣	١.٣٦٦	٠.٤٤٧	عشوائي
٥	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	العدد	١٤.٦٦٦	٢.٦٥٨	١٤	٢.٠٩٧	٠.٤٨٢	عشوائي
٦	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المتر	٣٦.٩٣٣	٢.٠١٨	٣٧.١٠٠	١.٦٥٧	-٠.١٥٦	عشوائي
٧	التهديف من	العدد	١٠	١.٥٤٩	٩.١٦٦	١.١٦٩	١.٠٥٢	عشوائي

	القفز							

* قيمة (T) الجدولية (١.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٠) .

٣-٣-٢ الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة في الدراسة :

- المصادر العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية *.
- استمارة استطلاع اراء الخبراء .
- استمارة جمع المعلومات .
- استمارة تفريغ البيانات .
- فريق العمل المساعد **.
- الاختبارات والقياس .
- الحبال المطاطية .
- شريط قياس .

٣-٣-٣ التجربة الاستطلاعية :

ان التجربة الاستطلاعية هي دراسة اولية يقوم بها الباحث قبل البدء بتجربته الرئيسية وذلك للتعرف على الاخطاء والمعوقات التي ستواجه الباحث وفريق العمل عند اداء التجربة الرئيسية وكذلك معرفة الوقت المناسب والكافي لأجراء التجربة الرئيسية ومن هذا فقد قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٠٩/١١/١ الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب نادي الشامية الرياضي وعلى افراد عينة البحث .

٣-٣-٤ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :

لقد قام الباحث بأعداد استمارة استبيان لاستطلاع اراء مجموعة من الخبراء في ميدان الاختبارات والقياس وذلك لتحديد انسب اختبار والاكثر ملائمة لقياس متغيرات الدراسة وهي القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك تم عرض اختبار التهديف من القفز على مجموعة من الخبراء في مجال الاختبارات وكرة السلة وذلك للتأكد من صلاحية الاختبار المستخدم في الدراسة لقياس متغير التصويب من القفز في كرة السلة.

٣-٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٣-٥-١ اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) في (١٠) ثانية: (قيس ناجي وبسطويسي أحمد ، ١٩٨٤ ، ٣٤٥) .

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الامكانات والاجهزة : زميل لحساب عدد مرات الثني والمد ، ساعة ايقاف .

اجراء الاختبار : من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح ، ملامسة الصدر اثناء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً .

التقويم : عدد مرات الثني والمد في (١٠) ثانية مؤثر للقوة المميزة بالسرعة للذراعين .

٣-٣-٥-٢ اختبار الحجل لاقصى مسافة في (١٠) ثانية :

* يبين ذلك الملحق رقم (١) .
** يبين ذلك الملحق رقم (٢) .

(قيس ناجي وبسطويسي أحمد : ١٩٨٤ ، ٣٣٧)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الامكانات والادوات : شريط قياس ، حبل لرسم خطوط على الارض ، ملعب صغير بطول حدود (٢٠ . ٢٥ م) .

اجراء الاختبار : (الوقوف على قدم واحدة) والحجل لاقصى مسافة على خط مرسوم على الارض في زمن قدره (١٠) ثانية مع عدم التوقف او ملامسة الارض باي جزء من اجزاء الجسم غير قدم الحبل .

* ملحق رقم (٢) يبين أسماء الخبراء الذين تم عرض الاختبار عليهم

التقويم : المسافة المقطوعة في زمن (١٠) ثانية مؤثر للقوة المميزة بالسرعة للرجل ، يعاد الاختبار على القدم الثانية ، ويقاس المستوى (يعاد الاختبار ثلاث مرات وتؤخذ أحسن محاولة

٣-٣-٥-٣ اختبار مهارة التصويب من القفز بكرة السلة :-

التصويب بالقفز من اسفل السلة (ريسان خريبط ١٩٨٩ ، ٣٧١)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب بالقفز من اسفل السلة ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لمعاودة التصويب .

الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة ، ساعة توقيت .

مواصفات الاداء : يقف المختبر أسفل السلة مباشرة وهو ماسك الكرة وعند سماع ايعاز البدء يقوم بالتصويب نحو السلة بيد واحدة او بكلتا اليدين محاولاً اصابة الهدف مباشرة أو غير مباشر ثم استعادة الكرة بسرعة (سواء حقق هدف أم لم يحقق) لمعاودة التصويب . ويستمر في ذلك باسرع (دقة) ما يمكن محاولاً الحصول على أكبر عدد من الأهداف في (٣٠) ثانية وهي الفترة الزمنية المحددة للأداء بشرط ان يتوقف المختبر فور سماع ايعاز انتهاء الزمن المحدد ويسمح بأداء محاولتين كاملتين كل محاولة (٣٠) ثانية على ان تحسب له المحاولة الأفضل .

الشروط :

١- يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد لذلك .

٢- للمختبر الحق في اداء محاولتين .

التسجيل :

تحتسب للمختبر درجة واحدة لكل محاولة تصويب ناجحة يحققها في الفترة المحددة للأختبار وهي (٣٠) ثانية .

٣-٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات .

سعى الباحث الى ايجاد الاسس العلمية للاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات المستخدمة في البحث اختبارات مقننة ولكن من المنطق ان تجري اسس علمية على هذه الاختبارات عند تطبيقها على افراد عينة البحث وذلك لغرض تقنينها عليهم ومن هذا فقد حصل الباحث على الاسس العلمية للاختبارات وكالأتي

3-٣-٦-١ صدق الاختبار :

اعتمد الباحث على صدق(المحتوى) وهو أحد أنواع الصدق التي تتميز بها الاختبارات الجيدة ولتحقيق صدق هذه الاختبارات فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء * والمختصين في مجال التدريب الرياضي والاختبارات والقياس وملائمتها للغرض الذي وضعت من اجله وكانت نتيجة الاتفاق عن هذه الاختبارت (١٠٠ %) .

٣-٣-٦-٢ ثبات الاختبار :

لايجاد معامل الثبات فقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ومن ثم اعادة تطبيقه على افراد عينة البحث . حيث تم اختبار عينة البحث في يوم ١ / ١١ / ٢٠٠٩ وبعد مرور (٧) ايام اعيد الاختبار نفسه في يوم ٨ / ١١ / ٢٠٠٩ وبنفس المواصفات وتحت نفس الظروف والمكان في المرة الاولى وبعدها قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وقد ظهرت قيمة معامل الارتباط عالية وهذا دال على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث وكما مبين في الجدول رقم (٣) .

٣-٣-٦-٣ موضوعية الاختبارات :

عمد الباحث لايجاد معامل الموضوعية عن طريق الاستعانة بحكمين عند اداء الاختبارات وبعدها تم الحصول على نتائج الاختبارات للحكمين وبعد ذلك قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الحكمين وقد ظهرت قيمة الارتباط عالية وهذا مؤشر على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث وبين ذلك الجدول رقم (٣) .

* ملحق رقم (١) يبين أسماء الخبراء الذين تم عرض الاختبار عليهم

جدول (٣)

بين معاملات الصدق والثبات والموضوعية لمتغيرات الدراسة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) في (١٠) ثانية	٠.٨٤	٠,١٠٠
٢	اختبار الحبل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية	٠.٨٧	٠,٩٥
٣	اختبار التصويب بالقفز	٠.٨٠	٠,١٠٠

٣-٣-٧ الاختبارات القبلية :

قام الباحث باجراء اختباراته القبلية لافراد عينة البحث وذلك بتاريخ ١ / ١١ / ٢٠٠٩ حيث قام الباحث باجراء الاختبارات البدنية وكالاتي :

– اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

ولكل مجموعة من مجموعتي البحث على حدة . وبعدها قام الباحث في اليوم التالي والمصادف ٢ / ١٠ / ٢٠٠٩ باجراء الاختبار المهاري للتصويب من القفز بكرة السلة .

٣-٣-٨ تطبيق المنهج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي للفترة من ٤ / ١١ / ٢٠٠٩ ولغاية ٣ / ١ / ٢٠١٠ والذي يحتوي على مجموعة من التمارين والتي يرتبط تطبيقها باستخدام الحبال المطاطية المستخدمة في الدراسة والتي تعبر عن شدة اداء تلك التمرينات والتحكم بها وزيادة تلك الشدة في التمارين من خلال زيادة عدد الحبال المستخدمة في كل تمرين وبصورة تصاعدية في زيادة عدد تلك الحبال عند اداء التمارين التدريبية المستخدمة في الدراسة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين عند اداء تلك التمارين وكالاتي :

اشتمل المنهج التدريبي على (٨) اسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ، أي ان مجموع الوحدات التدريبية هو (٢٤) وحدة تدريبية

وقد بلغ عدد التمارين المستخدمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين هو (٤) تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين و(٤) تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين (علما ان الباحث اخذ شكل الاختبارات وطريقة الاداء وقد تم استخدامها بالمنهج التدريبي باستخدام الوسيلة المساعدة(الحبال المطاطية)ولم يستخدم الباحث الاثقال خلال التدريبات في المنهج التدريبي المستخدم في الدراسة ، والملحق (٣) يبين تلك التمارين الستخدمة في الدراسة .

٣-٣-٩ الاختبارات البعدية :

قام الباحث باجراء اختباراته البعدية بعد اكمال المنهج التدريبي المستخدم في الدراسة في يوم الاربعاء الموافق ٤ / ١ / ٢٠١٠ مراعياً في ذلك نفس ظروف الاختبار القبلي من حيث الوقت والمكان وكالأتي :

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

وكذلك بنفس طريقة الاختبار القبلي ولكل مجموعة من مجموعتي البحث منفردة وبعدها وفي اليوم التالي هو يوم الخميس الموافق ٥ / ١ / ٢٠١٠ تم تم اجراء الاختبار المهاري لمهارة التصويب بالقفز بكرة السلة لافراد عينة البحث وبعدها تم الحصول على ارقام نتائج الاختبارات ليتم فيما بعد التعامل معها إحصائيا

٣-٣-١٠ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في اجراء العمليات الاحصائية ومنها استخرج الوسائل الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- اختبار (T) للعينات المستقلة .
- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- الارتباط البسيط (بيرسون) .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة .

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	±ع	سَ	±ع		
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	العدد	١٤	٢.٠٩٧	١٤٠٨٣٣	٢.١٣٦	٢.٧١٢	معنوي
القوة الميزة بالسرعة للرجلين	المتر	٣٧.١٠٠	١.٦٥٧	٣٨.٠٦٦	١.٧٩٦	١.٦٢٧	عشوائي
التصويب من القفز	العدد	٩.١٦٦	١.١٦٩	١٠.٨٣٣	١.٦٠٢	١.٥٨١	عشوائي

* قيمة T الجدولية (٢.١٠٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٥) .

من جدول (٤) نجد ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين (القبلي – البعدي) لاختبارات متغيرات الدراسة (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين واختبار التهديف من القفز) بكرة السلة كانت مختلفة لدى المجموعة الضابطة ، وهذا ما يؤكد حيث تغير عما كانت عليه في الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (١٤) وبانحراف معياري مقداره (٢.٠٩٧) وبانحراف معياري مقداره (٢.١٣٦) اذ يعد هذا مؤشر لبيان فعل التاثير في تحسن الاداء لدى اللاعبين الشباب اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٣٧.١٠٠) وبانحراف معياري مقداره (١.٦٥٧) في حين بلغ الوسط الحسابي البعدي ولنفس المتغير (٣٨.٠٦٦) وبانحراف معياري (١.٧٩٦) ونرى هنا تغير ايضا وتحسن في الاداء ونجد ايضا في الجدول نفسه قيمة الوسط الحسابي لاختبار التهديف من القفز في الاختبار القبلي لنفس المجموعة الضابطة حيث بلغ (٩.١٦٦) وبانحراف معياري مقداره (١.١٦٩) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠.٨٣٣) وبانحراف معياري مقداره (١.٦٠٢) ونجد هنا ايضا فروق واضحة وتطور أيضا في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لنفس المجموعة في الاختبار المهاري للتهديف من القفز وهذا مؤشر جيد .

ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة في متغيرات الدراسة اعتمد الباحث اختبار (T) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة لختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (٢.٧١٢) وكذلك بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (١.٦٢٧) وكذلك بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار التهديف من القفز (١.٥٨١) .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية :

الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	±ع	سَ	±ع		
القوة المميزة بالسرعة	العدد	١٤.٦٦٦	٢.٦٥٨	١٨.٥٠٠	١.٠٤٨	٣.١٣٦	معنوي

للذراعين							
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المتر	٣٦.٩٣٣	٢.٠١٨	٤٠.٩٦٦	١.٩٦٠	١٠.٨١٤	معنوي
التصويب من القفز	العدد	١٠	١.٥٤٩	١٣.٥٣١	١.٠٥١	٥.٦٥٣	معنوي

٤-٣ عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة بين المجموعتين :

الجدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين

المتغيرات	وحدات القياس	البعدي للتجريبية		البعدي للضابطة		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	±ع	سَ	±ع		
القوة المميزة بالسرعة للذراعين		١٨.٥٠٠	١.٠٤٨	١٤.٨٣٣	٢.١٣٦	٣.٧٧٣	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين		٤٠.٩٦٦	١.٩٦٠	٣٨.٠٦٦	١.٧٩٦	٢.٦٧٢	معنوي
التصويب من القفز		١٣.٥٣١	١.٠٥١	١٠.٨٣٣	١.٦٠٢	٣.٤١١	معنوي

* قيمة T الجدولية (١.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٠) .

يبين الجدول (٦) ان المجموعة التجريبية حققت وسطا حسابيا في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين مقداره (١٨.٥٠٠) وبانحراف معياري مقداره (١.٠٤٨) في الاختبار البعدي في حين ان المجموعة الضابطة حققت وسطا حسابيا قدره (١٤.٨٣٣) وبانحراف معياري مقداره (٢.١٣٦) في الاختبار البعدي ايضا لنفس المتغير وقد بلغت قيمة (T) بين الاوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعتين (٣.٧٧٣) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة ( ) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

وكذلك بين الجدول نفسه ان المجموعة التجريبية حققت وسطاً حسابياً في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين مقداره (٤٠.٩٦٦) وبانحراف معياري مقداره (١.٩٦٠) في الاختبار البعدي ، في حين ان المجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً قدره (٣٨.٠٦٦) وبانحراف معياري مقداره (١.٧٩٦) في الاختبار البعدي أيضاً لنفس المتغير وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة

بين الاوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعتين (٢.٦٧٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة ( ) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

وكذلك يبين الجدول نفسه ان المجموعة التجريبية حققت وسطاً حسابياً في اختبار التهديف من القفز مقداره (١٣.٥٣١) وبانحراف معياري مقداره (١.٠٥١) في الاختبار البعدي ، في حين ان المجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً مقداره (١٠.٨٢٣) وبانحراف معياري مقداره (١.٦٠٢) في الاختبار البعدي أيضاً لنفس المتغير ، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعتين (٣.٤١١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( ) عند درجة حرية (١٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٤ مناقشة النتائج :

٤-٤-١ مناقشة نتائج مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في اختبارات (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين واختبار التهديف بالقفز بكرة السلة) لأفراد عينة البحث :-

من خلال ما عرض من النتائج في الجداول (٤ ، ٥ ، ٦) يتضح بان مقدار التقدم والتطور في الاداء كان واضحاً .

فعند تسليط الضوء على الجداول (٤ ، ٥) نجد ان هناك تحسن في مستوى الاداء في الاختبارات البعدية مقارنة بنتائج المجموعتين في الاختبارات القبلية في المتغيرات قيد الدراسة وبمستوى متباين بين المجموعتن الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك للتاثير الواضح عند استخدام الوسائل المساعدة أي (الحبال المطاطية) في المنهج التدريبي المستخدم في الدراسة . وها نابع بدوره من القيام بعمل تدريبات متخصصة في مجال تطوير الجزء أو العضلة المراد تطويرها وقد أكد ذلك أبو العلا وأحمد نصر الدين : ١٩٩٣ ، ٩٨) " ان استخدام التدريبات التي تتفق طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل " وهذا ما تحقق بالفعل فعند استخدام الباحث التمارين بوسائل مساعدة تعمل على زيادة شدة تلك التمارين باستخدام (الحبال المطاطية) كمصدر للشدة كما ذكرنا قد ساعدت في تطوير ذلك الجزء من الجسم او تلك العضلة المرتبطة قوتها باداء مهارات اللعبة الاختصاص وبالتالي سوف يطور ذلك وبلاشك المهارة المطلوبة وهي (التهديف بالقفز) والذي يحتاج بدوره الى قوة ميزة بالسرعة للضلات العاملة خلال الاداء . وكما وتبين من الدراسة ان للوسيلة المساعدة المستخدمة في الدراسة الأثر والدور الكبير في تحسين مستوى الأداء ، ويظهر ذلك واضحاً عند ملاحظة الفروق بالاوساط الحسابية لها في الاختبارات القبلية

والبعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية . ويعزو الباحث سبب ذلك ان " للوسيلة المساعدة المستخدمة في الدراسة (الحبال المطاطية) الدور والاثر الكبير في تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والذي اعطى اللاعبين من افراد عينة البحث القوة اللازمة والمرتبطة بالسرعة خلال الاداء في الاختبار لان الاختبار يعتبر مؤشر عن قدرة اللاعبين في ذلك المتغير او الصفة التي يراد قياسها ، وبالتالي سوف تنمي تلك التمارين المستخدمة في الدراسة القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) لأفراد عينة البحث وهذا يعمل بدوره الى تطوير التهديف بالقفز وهذا ناتج وبلاشك من استخدام تلك التمارين خلال فترة (شهرين) كفترة معدة باستخدام تمارين متعددة وبوسائل مساعدة في تطوير عمل الذراعين والرجلين خلال الأداء .

ويرى الباحث ان المنهج التدريبي المستخدم في الدراسة سوف يؤدي وبلاشك الى زيادة وتطور وتكيف عمل العضلات مع الشدة المطلوبة وهذا التطور والتكيف يظهر وبلاشك عند الاداء من خلال زيادة عدد الالياف العضلية المشتركة في الاداء خلال التمارين في المنهج التدريبي خلال التمرين او التدريب وهذه حقيقته يؤكدها العلماء ان القوة المميزة بالسرعة " تزداد في حالة القدرة على استثارة جميع الياف العضلة الواحدة او اثارة اكبر عدد ممكن من الياف العضلة الضرورية ، فكلما ازدادت درجة الحافز (زيادة درجة المقاومة) كلما تطلب ذلك مشاركة اكبر عدد من الالياف العضلية وزيادة القوة التي تستطيع العضلة انتاجها " (قاسم : ١٩٨٨ ، ١٦٧) . واضحاً

وكذلك يعزو الباحث ان سبب تطور القوة المميزة بالسرعة والذي ظهر خلال اداء الاختبارات المستخدمة في الدراسة ، يعود الناتج زيادة في المقاومة خلال اداء التمرينات المستخدمة في المنهج من خلال زيادة عدد الحبال المستخدمة خلال اسابيع تطبيق المنهج التدريبي ، وهذا دال على زيادة في المقاومة خلال التدريب باستخدام المنهج المعد من قبل الباحث وهذا ما أكده (عامر : ٢٠٠٦ ، ٥٩) بأن " القوة تزداد من خلال تطبيق المبادئ الأساسية للزيادة التدريبية في المقاومة " .

ومما تقدم يرى الباحث ان للمنهج التدريبي المستخدم في الدراسة اثر واضح في تسليط المقاومة على العضلات العاملة خلال اداء التمرينات خلال التدريب والذي ادى وبلا شك الى زيادة في قدرة الالياف العضلية العاملة خلال الاداء وبانتاج قوة مميزة بالسرعة خلال الاداء الخاص وهذا ناتج وبلا شك من تطوير هذا النوع من القوة المطلوبة تنميته وتطويره من تلك الدراسة حيث يذكر (صريح : ٢٠٠٣ ، ١٧٥) " ان الالياف العضلية لديها قدرة على انتاج قوة كبيرة اثناء تغير نوع المقاومات مقارنة بالمقاومة الثابتة التي تعتمد على عدم التغير

فيها ، وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعا لذلك قدرتها على انتاج الطاقة الحركية " وهذا ما تم بالفعل من خلال زيادة عدد الحبال المطاطية المستخدمة في الدراسة خلال التمرينات وبزيادة عددها خلال الاسابيع .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال التجربة الميدانية ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لموظوع البث استنتج الباحث ما يأتي :

١- ان للمنهج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية اثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين .

٢- ان تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لدى اللاعبين الشباب ادت وبلا شك الى تطوير اداء التهديف من القفز لأفراد عينة البحث .

٣- ان استخدام الحبال المطاطية خلال التمارين له اثر ايجابي في نفوس افراد عينة البحث من خلال التعامل معها في اداء التمارين والابتعاد عن استخدام الاثقال الحديدية في التمارين والتدريب .

٥-٢ التوصيات :

في ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما ياتي :

١- التأكيد على استخدام تمرينات خلال الوحدات التدريبية مبنية على الأسس العلمية .

٢- ضرورة استخدام التمارين المعدة في المنهج التدريبي المقترح في الدراسة لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبي كرة السلة .

٣- التأكيد على استخدام الوسائل المساعدة في التدريبات وعند اداء التمرينات خلال العملية التدريبية لما لها من اثر واضح في تنمية وتطوير الاداء .

٤- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى ولصفات بدنية ومهارات اخرى ولكلا الجنسين في لعبة كرة السلة .

٥- يجب ان تكون التمارين المعدة للتدريب تتناسب والصفة او القدرة المراد تطويرها .

المصادر

١- أحمد عبد الزهرة : تاثير تمارين المقاومة والاحماض الامينية في التضخم الفسيولوجي لبعض العضلات الهيكلية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من القفز العالي في لعبة كرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٨ .

٢- ارثر كايتون وجون دي هول : المرجع في الفسيولوجية الطبية ، ط٩ ، ترجمة صادق الهلالي ، السعودية ، ١٩٩٦ .

٣- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ج١ ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٨٩ .

٤- ريسان خريبط وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .

٥- سالم المختار : مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٩١ .

٦- عباس احمد السامرائي وعبد الكريم السامرائي : كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، دار الحكمة ، ٢٠٠٢ .

٧- علي سماكة : المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة ، مطابع دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩٩ .

٨- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .

٩- محمد السيد علي : تكنلوجيا التعلم والوسائل المساعدة ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .

١٠- محمد حسن ابو عبية : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٥ .

١١- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .

١٢- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .

١٣- محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي ، المنشاة العامة للنشر والتوزيع والاعلان ، طرابلس ، ١٩٨٢ .

١٤- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤ .

١٥- هارا : اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ط٢ ، ١٩٩٠ .

١٦- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط١ ، جامعة بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ م .

١٧- يوسف البازي ومهدي نجم : المبادئ الاساسية في كرة السلة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .

١٨- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ .

١٩- عامر موسى عباس : تنمية القصوى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك واثرها العضلية لدى لاعبي الفتيان بالمصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٦ .

٢٠- أبو العلا أحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

٢١- صريح عبد الكريم الفضلي : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة العضلية للرجلين ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، بغداد ، العدد الأول ، المجلة (١٢) ٢٠٠٣ .

الملاحق

ملحق رقم (١) يبين المقابلات الخصية التي اجراها الباحث

ت	الاسماء	اللقب العلمي	مكان العمل
١	د-عادل تركي حسن	استاذ	جامعة القادسية اكلية التربية الرياضية
٢	د-عبد الجبار سعيد	استاذ	جامعة القادسية اكلية التربية الرياضية
٣	د-رحيم رويح	استاذ مساعد	جامعة القادسية اكلية التربية الرياضية
	د-أحمد عبد الزهرة	استاذ مساعد	جامعة القادسية اكلية التربية الرياضية

ملحق رقم (٢) يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسماء	اللقب العلمي	مكان العمل
١	عامر موسى عباس	مدرس	جامعة القادسية اكلية التربية الرياضية
٢	رأفت عبد الهادي	مدرس	جامعة القادسية اكلية التربية الرياضية
٣	مهند ياسر دايخ	مدرس مساعد	جامعة القادسية اكلية التربية الرياضية
	فايز حسن عبد السادة	مدرس مساعد	جامعة القادسية اكلية التربية الرياضية

ملحق (٣)يبين التمارين المستخدمة في البحث

ملاحظة: ان الباحث اخذ شكل الاختبارات وطريقة الاداء وقد تم استخدامها بالمنهج التدريبي باستخدام الوسيلة المساعدة(الحبال المطاطية)ولم يستخدم الباحث الاثقال خلال التدريبات في المنهج التدريبي المستخدم في الدراسة .

تسلسل التمارين	التمارين	نوع التمرين
التمرين الاول	كيرل حديد متوسط	ذراعين
التمرين الثاني	كيرل دمبلص متعاقب	ذراعين
التمرين الثالث	ضغط امامي واقف	ذراعين
التمرين الرابع	نشر دمبلص أمامي	ذراعين
التمرين الخامس	كيرل سيقان خلفي	رجلين
التمرين السادس	كيرل سيقان امامي	رجلين
التمرين السابع	دبني أعتيادي	رجلين
التمرين الثامن	ديد لفت	رجلين

ملحق رقم (٤) يبين نموذج لوحدة تدريبية

الأسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين المجموعات	المجموعات	عددالحبال المستخدمة في التمرين
الأسبوع الأول	الأولى	الاول ذراعين الخامس رجلين الثاني ذراعين السادس رجلين الثالث ذراعين السابع رجلين الرابع ذراعين الثامن رجلين	٦٥%	١٠-١٥ لكل تمرين	٢-٣ دقيقة	٣-٤ مجموعة	١ (حبل)