

تأثير تمارينات خاصة بالأثقال لتطوير تحمل القوة

و أداء بعض المهارات الهجومية الأساسية

بكرة السلة بأعمار (١٨ سنة) فمادون

عمر محمد مجيد

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

اشتمل هذا البحث على خمس ابواب على النحو الاتي :

تم التطرق في الباب الاول إلى التطور في مجال علم التدريب الرياضي من خلال استخدام الوسائل والأساليب التي تسهم في تطوير اللاعبين. اذ تكمن أهمية البحث في استخدام تمارينات خاصة بالأثقال لتطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين.

اما مشكلة البحث فذكر فيه الباحث أن تحمل القوة لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب على وفق الأسلوب العلمي الخاص بلعبة كرة السلة. كما تم التطرق الى هدف البحث وفرضاه فضلاً عن مجالات البحث .

اما الباب الثاني فقد تناول الباحث في هذا الباب بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثه، إذ تم التطرق الى طرائق وأساليب تدريب تحمل القوة، وتدريبات الأثقال .

اما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي اندية بغداد للشباب اذ بلغ عدد افرادها (١٢) لاعباً مقسمين الى مجموعتين متساويتين اذ تمثلت المجموعة

التجربي بلاعبي نادي الصليخ للشباب والمجموعة الضابطة تمثلت بلاعبي نادي الاعظمية للشباب بكرة السلة .

اما في الباب الرابع فقد عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام عدد من الوسائل الإحصائية، إذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في تحمل القوة للذراعين والرجلين للشباب .

اما الباب الخامس فقد تم استنتاج ان التدريب بالاثقال بطريقة التدريب الفترتي منخفض أشفده بالأسلوب الدائري كان ذا فاعلية في تطوير تحمل القوة، كما اوصى الباحث بضرورة تخصيص أيام مستقلة لتدريبات الأثقال. ضرورة الاهتمام الجدي من لدن المدربين باستخدام الأثقال في تدريباتهم على مدار السنة.

Effect Special Exercises of weight training to Develop the Strength Endurance and the Performance of some individual Offensive Skills in Basketball

Chapter one The aim of the study To identify the effect of special exercise of ballasting in the development of the strengths endurance for individuals the research sample.

To identify the effect of strengths endurance on performance of some compound offensive skills in basketball for individuals the research sample.

The hypothesis of the study There are significant statistical differences in the development of strength endurance for individuals the research sample and under between pre and post tests and in favors of the post test.

There are significant statistical differences in the performance of some compound offensive skills in basketball for individuals the research sample between pre and post tests and in favors of the post test.

Chapter two The Researcher deals with in this chapter some theoretical topics on the subject of his research, as touched on methods and manners strength endurance and training.

Chapter three This chapter contains the procedures of the study , the researcher adopted experimental method on a sample of (12) players from the youth club .

Chapter four This chapter present the results were displayed, analyzed and discussed through the use of a number of statistical methods,

Chapter five The Conclusions There are significant statistical differences between the results of pre and post tests in physical tests on the special physical exercise of ballasting, which indicates that effect and influence to development the strength endurance on the players of the experimental group. The Recommendations In the light of the results the researcher recommended the following The necessity of paying attention by the trainers using ballasting in their training throughout the year through the allocation of days an independent ballasting training .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان جميع النظريات الخاصة بعلم التدريب الرياضي او بالعلوم المساعدة ساعدت على تطوير العملية التدريبية اذ جعلت النتائج والمستويات المتقدمة للرياضيين صفة مميزة فالتجارب والبحوث العلمية بمختلف جوانبها اعطت للتمرين الصبغة العملية اذ كانت هذه النظريات الاساس للوصول الى المستويات العليا فالترابط الكبير بين جوانب الاعداد جعل من الضروري الاهتمام با وسائل التدريب من حيث الزمن والشكل والادوات المستخدمة في التدريب وذلك لزيادة صعوبة الأداء المهاري والذي يرتبط بشكل مباشر بمستوى القدرات البدنية خاصة ان مستوى القدرات البدنية هو الذي يحدد نوعية أداء الجانب المهاري والخططي ومن الالعب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير كونها من الرياضيات الجماهيرية هي لعبة كرة السلة خاصة وانها من الالعب التي تتطلب من الالعب مجهوداً بدنياً، اذ تاخذ القدرات البدنية الجانب الاكبر اغلب اوقات المباراة ، ومطاوله القوة واحدة من القدرات المهمة للاعب كرة السلة اذ تساعد هذه القدرة الالعبين على الاستمرار في اداء المهارات الأساسية ، فهذه المهارات ذات الصبغة الفردية (أي التي تتعامل مع مهارة واحدة) ، وبما ان الفوز في المباريات ياتي من خلال قدرة الالعب او الفريق في تطبيق ماتعلمه وتدريب عليه اذ لا يتم تطوير هذه القدرة الا عن طريق التدريب العلمي الصحيح فانشاء تطبيقهم لهذا الاداء في المباريات يتم معرفة النواحي السلبية والايجابية فمن اكثر انواع الاداء التي تحتاج الى متابعة مستمرة في لعبة كرة السلة هي المهارات الاساسية في الهجوم لانها

القاعدة التي يبني عليها مستوى الاداء الخططي .ومن هنا جاءت اهمية البحث الخاصة من اجل تطوير قدرة مطاولة القوة وذلك لرفع مستوى الاداء المهاري الهجومي الفردي والذي يعتبر المرحلة الاولى في اللعبة ومن ثم ياتي بعدها الاداء الجماعي والذي يمكن عن طريقة الارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الافضل وباقل نسبة اخطاء في المستوى المهاري .

٢-١ مشكلة البحث

ان التطور الحاصل في كرة السلة جعل الاداء المهاري الهجومي امراً ضرورياً اعطاه صفة الاستمرارية والذي يعتمد على القدرات البدنية ومنها تحمل مطاولة القوة ، خاصة وان هذه القدرة لها اثر كبير في تطوير على نقاط الضعف من خلال رفع نسبة النجاح في الاداء ومن خلال خبرة الباحث واطلاعه على مستوى اداء اللاعبين المهارية بكرة وجد حالات ضعف اذ نحتاج هذه الحالات للوقوف عليها ومعالجتها ، فخيارات المدرب كثيرة ومتنوعة وذلك من اجل ايجاد افضل السبل والحلول لعلاج حالة انخفاض مستوى الاداء المهاري خلال الفترات الاربعة والذي يؤثر سلباً في نتجة المباراة اذ ان انخفاض مستوى اللياقة البدنية بشكل عام وانخفاض مطاولة القوة بشكل خاص انعكس على مستوى اداء مهارات اللاعبين الهجومية الفردية اذ انها (الوسيلة التي من خلالها يتم تنفيذ خطط اللعب وتحدد الى درجة كبيرة من نتائج المباريات)

٣-١ أهداف البحث

- ١ . التعرف على تأثير ترمينات الإثقال الخاصة في تطوير تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث
- ٢ . التعرف على تأثير تحمل القوة على أداء بعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث .

٤-١ فرضا البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في تطوير تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في أداء بعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي نادي الصليخ الرياضي والاعظمية لفئة الشباب بأعمار ١٨ سنة فما دون .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : من ٤/١ ولغاية ١٠/٦/٢٠١٠ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية لكرة السلة، وقاعة الإثقال في نادي الصليخ الرياضي .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ تحمل القوة

ان تحمل القوة من الصفات البدنية المزوجة التي تتكون من صفتين بدنين هما التحمل والقوة اذ تؤثر هذه القدرة تائيراً بارزاً وإيجابياً في مستوى بعض الفعاليات الرياضية لذلك تعتبر من المكونات الاساسية في مجال الرياضات التنافسية فمن خلال هذه القدرة يمكن الاحتفاظ بدرجة عالية ن الاداء خلال فترة زمنية محددة اذ تحتاج لعبة كرة السلة الى المزج بين التحمل والقوة فقد عرفها ريسان خريبط وعلي تركي بانها (قدرة مركبة تتكون من التحمل والقوة وتبعاً لمدى ثقل هذه وتلك تنشأ قدرة خاصة بذاته اذ تكون هذه القدرة مهمة سواء بالتدريب او المنافسات وتتخذ مكانها بين القطبين تحمل والقوة)^(١)

(١) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلىح؛ نظريات تدريب القوة: (٢٠٠٢) ،ص٨٢.

ان تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة بالعبء كرة السلة اذ ان الاداء يكون اثناء التمرين او المنافسة من خلال تكرار استخدام القوة لفترة طويلة فتؤثر على رفع قدرة العضلة على الاداء لاطول فترة ممكنة وهنا تعتمد العضلات على نظام انتاج الطاقة اللاهوائي لذلك فان نمو تحمل القوة يعمل على عدم هبوط مستوى اداء المهاري الحاصل بسبب التعب اذ ان استمرار الاداء بمستوى عالي من الشدة يجعل من الضروري ربط تدريبات تحمل القوة بالجانب المهاري والخططي (ففي حالة ما اقتحام التعب اداء فانه ينتج عنه نقص القدرة على اظهار القوة) (١) ، اذ يجب ان يقوم اللاعب باداء واجبات مهارية والخططي خلال سير المباراة بنفس المستوى الذي بدأ به.

٢-٢ المهارات الأساسية

تعد المهارة هي الاساس في بناء الالعاب الرياضية المختلفة حيث يتوقف على ادائها وبشكل متفنن والى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معاً فقد عرفها وجيه محجوب بانها (مجموعة من الحركات الارادية من المهارات التي يؤديها الفرد لتحقيق الهدف، والتي تعين الشكل العام للحركة) (٢) فكل فعالية رياضي تعتمد على عدد من المهارات الاساسية والتي تعد قاعدة هامة التي تبنى عليه اللعبة ، فالمهارات الاساسية في كرة السلة اهمية كبيرة تجعل المدربين يقضون اوقات طويلة في التدريب على اتقان هذه المهارات بدرجة كبيرة مما يؤدي الى تحسين الاداء اثناء التدريب والمنافسة ويعرف يوسف البازي ومهدي نجم مهارات الاساسية بكرة السلة بانها (التكتيك في كرة السلة وهو الاداء الميكانيكي للمبادئ الاساسية ويقوم قسماً منها بالهجوم وبعضها يستخدم في الدفاع) (٢)

(١) محمد حسن أبو عبيه؛ كرة السلة الحديثة: (الإسكندرية، مطبعة المصري، ١٩٩٤)، ص ٣٨-٣٩.

(٢) وجيه محجوب ؛ تحليل الحركي والفيزيائي والفلسفي لحركات الرياضة: (بغداد ، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٥)، ص ٣٥

(٢) مهدي نجم ويوسف البازي ؛ المبادئ الاساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية: (بغداد ، مطابع التعليم

العالي، ١٩٨٨) ، ص ٤٠

١-٢-٢ الطبطبة

أن الطبطبة هي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع من خلالها اللاعب أن ينتقل بالكرة من منطقة إلى أخرى داخل الملعب، إذ يمكن ان يؤدي من الثبات او الحركة فهي " حركة متوافقة بين الذراع، الرسغ، الاصابع، الراجلين، الجذع، العينين، الكرة" (١)، وهناك طبطبة عالية تستعمل اذا أراد اللاعب الانتقال بسرعة وطبطبة واطئة تستعمل لحماية الكرة من الخصم ونوع ثالث وهي الطبطبة بتغير الاتجاه وتكون بتحويل الكرة من يد الى اليد الأخرى مع تغير اتجاه سير الكرة وذلك لغرض اجتياز الخصم والتقدم باتجاه الهدف .

٢-٢-٢ المناولة الصدرية

تعد هذه المناولة إحدى انواع المناولات الأساسية، وهي من أكثر المناولات استخداماً في لعبة كرة السلة، ولذلك يجب اتقانها من أي وضع كانت تؤدي فيه إذ تحتاج الى دقة الأداء من حيث القوة إذ ترتبطك قوة المناولة مع حركة الزميل واتجاه تحركه وموقعه داخل الملعب، ان أهمية المناولة تكمن في كونها سلاح وأسلوب خططي فعال من كونها فرصه لتقدم الفريق المهاجم نحو هدف الخصم خاصة ان هذه المناولة يمكن ان تؤدي من الثبات او الحركة وحسب تنفيذ الخطة المرسومة .

٣-٢-٢ التهديد بالقفز

ان هدف لعبة كرة السلة هو تسجيل اكبر عدد من النقاط في سلة الخصم لذلك تكون نهاية أي هجمة هو التهديد ويعد من أكثر أنواع التهديد المرغوبة الاستخدام من قبل لاعبي كرة السلة وخاصة وانه يؤدي من كل جانب من جوانب الملعب وبما أن نتيجة المباراة مرتبطة بذلك كان امراً طبيعياً ان يكون التهديد اهم المهارات الأساسية والتي لا بد من التأكيد على التدريب المستمر والجيد من اجل الوصل باللاعبين والفريق الى أفضل مستوى .

(١) رعد جابر، كمال عارف؛ المهارات الفنية بكرة السلة: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٧)، ص ٥٠ .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة هذه البحث .

٢-٣ عينة البحث

شملت عينة البحث على ١٢ لاعباً من فريق نادي الصليخ والاعظمية الرياضي للشباب كعينة للبحث وقد قسم الباحث المجموعتين الى مجموعة تجريبية(نادي الصليخ) ومجموعة ضابطة(نادي الاعظمية) وكان هناك ٦ لاعبين في كل مجموعة وقد تم عمل التجانس من نواحي الطول والوزن والعمر .

جدول (١)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	١٨١٨.٥	٣.٧	٧٩.٥	١.٥-
العمر	٢١.٤	٠.٥٠	٢٠.٦	١.٢-
الوزن	٨٢.٢٠	٥.٥	٧٨.٧	١.٦-

جدول (٢)

ومن ثم قام الباحث بإجراء التكافؤ في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

دلالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
عشوائي	٠.٩٨٨	٠.٠١٦	٦.٦٨٤	٢٢.٥٤٦	٥.٣١٨	٢٢.٥٠٠	تكرار	البينج بريس
عشوائي	٠.٤٤٣	٠.٧٨٦	٥.٤٦٤	١٩.٣٦٤	٥.٤٢٣	١٧.٣٧٥	تكرار	الدبني
عشوائي	٠.٢٧٨	١.١٢١	٢.٦٥٣	١٣.١٩١	٣.٢٧٧	١٤.٧١٥	درجة	المناوله الصدرية
عشوائي	٠.٦٠٤	٠.٥٢٩	٠.٩٦١	١.٦٨٧	١.٢٨٥	١.٩٥٩	درجة	الطبطة
عشوائي	٠.٧٨١	٠.٢٨٣	١.٠٥٥	١.٧٣٣	٠.٧٠٦	١.٨٥٤	درجة	التهدف من تحت السلة

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ أدوات البحث المستخدمة

- ◀ المصادر العربية والأجنبية.
- ◀ الانترنت.
- ◀ الملاحظة والتجريب.
- ◀ المقابلات الشخصية.
- ◀ الاختبارات والقياسات المستخدمة.

٣-٢-٢ أجهزة البحث المستخدمة

- ◀ ملعب كرة السلة قانوني .
- ◀ كرات سلة عدد (١٠) .
- ◀ شريط قياس بطول (١٠ m) .
- ◀ صافرة عدد (٢) .
- ◀ ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد (٢) .
- ◀ أقماع بلاستيك عدد (٦) .
- ◀ أقراص حديد مختلفة الأوزان .
- ◀ بار حديد عدد (٦) .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ تحديد المهارات الهجومية الأساسية واختباراتها

قام الباحث بتحديد بعض المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة. إذ اختار الباحث المهارات الأساسية والتي هي من ضمن المناهج التدريبي المقررة لفئات العمرية وهذه المهارات هي (التمرير ، الاستلام ، الطبطبة ، التهديد) ، أما بالنسبة لاختبارات فقد اختار الباحث الاختبارات التي وردت في اكثر من رسالة ماجستير او دكتوراه ، خاصة وأنها تحققه المتطلبات التدريبي التي حدده البحث للتدريب المهارات الأساسية الاختبارات هي :

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية الأساسية (الفردية) بكرة السلة

- أولاً- اختبار المناولة الصدرية ^(١) : (قياس قدرة المختبر على سرعة المناولة واستلام الكرة)
- ثانياً - اختبار الطبطبة ^(٢) : (قياس سرعة الطبطبة حول مجموعة من الشواخص)
- ثالثاً - اختبار سرعة التهديد ^(٣) : (قياس القدرة على تعقب التهديد تحت ضغط الوقت)

(١) محمد محمود عبد الدايمي ومحمد صبحي حسانين: قياس في كرة السلة ؛ ط١: (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٨٤) ، ص ١٦٩ .

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧) ، ص ٣٩٥ .

(٣) محمد محمود عبد الدايمي ومحمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق ، ص ١٤٢ .

٣-٤-٣ اختيار الاختبارين البدنيين

بعد اطلع الباحث على المصادر والمرجع والبحوث العلمية التي تتعلق بالدراسه تم اختيار اختبارين بدنيين وهما :

- ◀ اختبار البنج بريس (لقياس تحمل القوة للذراعين)
- ◀ اختبار الدبني (لقياس تحمل القوة للذراعين والرجلين)

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية

اجريته التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق (٢٠٠٩/٤/١) على عينة من لاعبي نادي الأرمني الرياضي لكرة السلة للشباب اختيروا عشوائياً وبمعدل (٤) لاعبين، إذا أغنت هذه التجربة الباحث ببعض الملاحظات ومنها:

- ◀ معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.
- ◀ معرفة مدى كفاية حجم فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبارات.
- ◀ معرفة الوقت الإجمالي لتنفيذ الاختبارات.
- ◀ معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.
- ◀ معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- ◀ مدى تفهم عينة الباحث للاختبارات المستخدمة.

٣-٤-٥ اختبارات القبليّة

قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث إذ أجريت الاختبارات القبليّة (المهارية والبدنية) لعينة البحث التجريبيّة وثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان إذ أجريت الاختبارات المهارية في القاعة الداخلية لكرة السلة وفي اليوم التالي تم إجراء الاختبارات البدنية في القاعة الداخلية المخصصة لرفع الأثقال في نادي الصليخ الرياضي . أما المجموعة الضابطة فتم إجراء الاختبارات المهارية والبدنية إذ أجريت الاختبارات المهارية في قاعة نادي الاعظمية وفي اليوم الآتي تم إجراء الاختبارات البدنية في القاعة المخصصة لرفع الأثقال في نادي الأعظمية الرياضي.

٣-٤-٦ التمرينات الخاصة

استمرت التمرينات لمدة ٩ أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع اذ قام الباحث بتطبيق التمرينات في نهاية الوحدة التدريبية لعينة الوحدة التجريبية علما ان التمرينات كانت تستهدف العضلات العاملة لكرة السلة وكانت التمرينات تعطى للعضلات الذراعين والرجلين والبطن والظهر .

٣-٤-٧ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة وتطبيقها بالأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية، من حيث الوقت والأدوات ومكان الاختبار وذلك من أجل تلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية.

٣-٤-٨ الوسائل الإحصائية

- ◀ الوسط الحسابي.
- ◀ الانحراف المعياري.
- ◀ اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة.
- ◀ اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

٤-١-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية و البعدية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية

جدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والتجريبية في نتائج الإختبار القبلي في الإختبارات البدنية

الإختبار القبلي		الإختبار القبلي		المتغيرات
المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
ع	س	ع	س	
٦.٦٨٤	٢٢.٥٤٦	٥.٣١٨	٢٢.٥٠٠	البينج بريس
٥.٤٦٤	١٩.٣٦٤	٥.٤٢٣	١٧.٣٧٥	الدبني

٢-١-٤ عرض نتائج الإختبارات المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار

القبلي

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الإختبارات المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار القبلي

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
المناوله الصدرية	٠.٨٠٢	١١.٢٩٢	٠.٥٧٤	١١.٩٧٥	١.٦٩٨	٠.١٢٠	عشوائي
الطبطبة	٠.٤٧٧	١١.٢٨٦	٠.٥٠٨	١٠.٨٢٠	١.٦٤١	٠.١٣٢	عشوائي
التهديف	٠.٤٠٨	٩.٨٣٣	٠.٧٥٣	٩.١٦٧	١.٩٠٧	٠.٠٩٤	عشوائي

درجة الحرية (٦-٦+٢=١٠).

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥)

٤-١-٣ عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

والتجريبية

جدول (٥)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في الإختبارات البدنية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
البنج بريس	الضابطة	١.٠٠٠	١.٤١٤	٢.٠٠٠	٠.٠٨٦	عشوائي	4.444
	التجريبية	١٤.٨١٨	٧.٢٥٠	٦.٧٧٩	٠.٠٠٠	معنوي	65.723
الدبني	الضابطة	١.١٢٥	١.٨٨٥	١.٦٨٨	٠.١٣٥	عشوائي	6.475
	التجريبية	٧.٣٦٤	٤.٠٨١	٥.٩٨٤	٠.٠٠٠	معنوي	38.029

٤-١-٤ عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في الإختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية

جدول (٦)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في الإختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
المناوله الصدرية	الضابطة	١.٠٥٨	٠.٨٣٩	٣.٠٨٩	٠.٠٢٧	معنوي
	التجريبية	٢.٨٠٣	٠.٥٣٧	١٢.٧٨٦	٠.٠٠٠	معنوي
الطبطية	الضابطة	٠.٣٨٠	٠.٨٠٦	١.١٥٥	٠.٣٠٠	عشوائي
	التجريبية	٣.٣٤٧	٢.٠٩٦	٣.٩١١	٠.٠١١	معنوي
التهديف	الضابطة	٠.٣٨٢	٠.٤٠٧	٢.٢٩٦	٠.٠٧٠	عشوائي
	التجريبية	٠.٤٤٧	٠.٧٦١	١.٤٣٧	٠.٢١٠	عشوائي

* درجة الحرية (٦-١=٥).

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥).

٤-١-٥ مناقشة نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

١. تأثير تدريبات الأثقال الموجه الى العضلات العاملة أي إن هذه العضلات تطورت نتيجة لتطور تحمل القوة إذ يتم فيه (عمل تكرار عضلي للوصول إلى مرحلة التعب، جعل العضلة تعمل بحمل كبير أكثر من تغير قدرتها، عزل المجموعات العضلة الخاصة الواجب تقويتها. تكرار مجموعات التدريب ووحداته) ^(١).

٢. بالنسبة للمجموعة التجريبية يعزو الباحث هذا الفارق إلى فاعلية التمرينات الخاصة إذ إن هذه التمرينات كانت ذات شدة تصاعديّة (تكون درجة كفاية الرياضي جيدة بازدياد شدة الحمل) ^(٢).

٣. ان التمرينات الخاصة التي قام الباحث باعدادها كانت ذات تكرارات عالية إذ تم حساب زمن أداء هذه التكرارات فضلًا عن فترة الراحة المستعملة بين التمرينات أجبرت اللاعب على العمل ضمن نظام الطاقة اللاهوائي [نظام حامض اللاكتيك]. إذ إنه من الأفضل (استخدام أكبر عدد من التمرينات التخصصية إذ يتحقق من إعداد وتركيب هذه التمرينات والتي يزداد فيها طابع الشدة) ^(٣)، إذ يتم في هذه التمرينات الربط بين القوة العضلية والتحمل.

٤. زيادة سيطرة اللاعب على الكرة وقدرته على التحكم فيها لما مكنه من سهولة نقل الكرة من الطبطبة إلى التهديف أو من الطبطبة إلى المناولة، (إذ إن ثني ومد الذراعين تعني عمل لامركزي تحدث فيه اطالة العضلات العاملة يتبعها حدوث العمل المركزي الذي تقصر فيه العضلات وإن المد يؤدي الى مد العضلات والاربطة مما يؤدي الى خزن طاقة كامنه

(١) فاضل سلطان شريدة؛ وظائف الاعضاء والتدريب البدني، ط١: (الرياض، دار الهلال للاؤفست، ١٩٩٥)، ص١٥٦.

(٢) قاسم حسن حسين؛ المصدر السابق، ص١٩٢.

(٣) المصدر نفسه، ص١٩٣.

فيها، كما إن (هذا التقصير الذي يسبقه مد فعال هو من متطلبات خزن الطاقة المطاطية) ^(١).

٤-١-٦ عرض نتائج الإختبار البعدي في الإختبارات البدنية

جدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والتجريبية في نتائج الإختبار البعدي في الإختبارات البدنية

الإختبار البعدي		الإختبار البعدي		المتغيرات
المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
ع	س	ع	س	
٩.٠٨٠	٣٧.٣٦٤	٦.١٨٨	٢٣.٥٠٠	البينج بريس
٥.٦٠٥	٢٦.٧٢٧	٤.٨٤٠	١٨.٥٠٠	الدبني

^(١) Goubel, F. "Muscuif Elasticity and Mechaical Efficieny" ;Proceeding of 1.st loc world congress on sport sciences, Color ado: published by the U.S.Olympic, Committee , 1989 , pp 239-243.

٧-١-٤ عرض نتائج الاختبارات المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار

البعدي

جدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
المناوله الصدرية	٠.١٢١	٩.١٧٢	٠.٠٧٢	١٠.٢٣ ٣	١٨.٤٨٠	٠.٠٠٠	معنوي
الطبطة	٠.٨١٧	١٤.١٦ ٧	١.٧٢٢	١١.٦٦ ٧	٣.٢١٣	٠.٠٠٩	معنوي
التهدف	٠.٠٣٣	٨.٧٢٠	٠.٠٢٧	١٠.٢١ ٥	٨٧.٥٣٨	٠.٠٠٠	معنوي

درجة الحرية (٦+٦-٢=١٠).

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥)

٨-١-٤ مناقشة نتائج الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات

البدنية

١. إن التدريب المنتظم الذي آتبعته العينة التجريبية وفق التمرينات الخاصة كانت بأسلوب تدريجي، مما أدى إلى تكيف عضوي متوازن، مع استمرار رفع الحمل في المنهج وهذا ما اكده كل من قاسم المندلای وأحمد سعيد من (أن التدريب المنتظم على التمرينات يكيف الأعضاء ويزيد من قدرتها على الاستمرار باللعب لمدة أطول بقوة وشدة حمل أكبر)^(١).

(١) قاسم المندلای وأحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩).

٢. كان لتمرين الأثقال تأثير بالغ في تطوير تحمل القوة لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال أطالة وقت أداء الإختبار، فضلاً عن زيادة عدد التكرار وهذا يثبت تطور قوة عضلات الذراعين والرجلين ، إذ إن التمرينات الخاصة بالأثقال كان لها التأثير الواضح في رفع كفاية الأداء البدني ومقاومة اللاعب للتعب .
٣. امتلاك لاعبي المجموعة التجريبية قدرات لاهوائية من خلال استخدام تمرينات الأثقال التي أدت إلى حدوث تطور في عضلات الرجلين، وهو عمل تأخير تراكم حامض اللاكتيك وتقليل الدين الاوكسجيني، وهو ما عملت عليه تمارين الأثقال، إذ قلت حاجة اللاعبين إلى استهلاك الأوكسجين وهو ما أسهم في أداء اللاعبين أثناء الاختبارات البدنية .
٤. عند تحليل نتائج الاختبارات المهارية (الهجومية المركبة) يتبين أن هناك تحسناً في أداء هذه الاختبارات عن طريق إمكانية الانتقال ودقة المناولة أو التهديد إذ يعزو الباحث سبب هذا التطور في الأداء الحركي الى زيادة شدة التدريب مع تقنين مدد الراحة في تطبيق التمرينات الخاصة وتأثيره في تطوير تحمل القوة التي كان له التأثير الايجابي في هذا التحسن على عينة البحث إذ أكدت منى عبد الستار (أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية (ومنها تحمل القوة) كذلك تنمية المهارات الحركية على أنها جزءان لعملية واحدة^(١)).
٥. نتيجة تطور عضلات الذراعين استطاع أفراد المجموعة التجريبية توجيه الكرة باستخدام الذراعين في أثناء المناولة وتحتاج إلى (عنصر القوة لتطويرها وخاصة عند دمج أو ربط مهارتين أو أكثر لأنها ترتبط مع تكتيك الأداء أو تؤثر إيجابياً في تطوير المهارات)^(٢).

(١) منى عبد الستار؛ علاقة الأعداد البدني بمستوى الانجاز، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩)، ص ٩٩.

(٢) محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩)، ص ٨٥.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. أظهرت النتائج البحث أن التدريب بالأثقال بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشده بالأسلوب الدائري كان ذا فاعلية في تطوير تحمل القوة.
٢. أن الشدة التدريبية المتدرجة المستخدمة في التمرينات الخاصة كانت ذات تأثير واضح على أفراد عينة البحث فضلاً عن التغير والتنوع بين التمارين والتي أثرت على زيادة فاعلية التدريب.
٣. أظهرت النتائج أن التمرينات الخاصة كانت ذا فاعلية في تطوير تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث وذلك لأنها كانت موجهة إلى العضلات العاملة للاعب كرة السلة.

٢-٥ التوصيات

١. من خلال تخصيص أيام مستقلة لتدريبات الأثقال. ضرورة الاهتمام الجدي من لدن المدربين باستخدام الأثقال في تدريباتهم على مدار السنة
٢. التركيز في أثناء التدريب بالأثقال على العضلات العاملة بالتحديد كلما آقرب من فترة المنافسات وذلك لكي تنسجم التدريبات مع ما يحتاجه لاعب كرة السلة.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ رعد جابر ، كمال عارف ؛ المهارات الفنية بكرة السلة : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٧) .
- ◀ ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح؛ نظريات تدريب القوة: (٢٠٠٢).
- ◀ فاضل سلطان شريفة؛ وظائف الاعضاء والتدريب البدني، ط١: (الرياض، دار الهلال للاؤفست، ١٩٩٥).
- ◀ قاسم المندلای واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩).
- ◀ محمد حسن أبو عبيه؛ كرة السلة الحديثة: (الإسكندرية، مطبعة المصري، ١٩٩٤).

- ◀ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧) .
- ◀ محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩) .
- ◀ محمد محمود عبد الدايمي ومحمد صبحي حسانين : قياس في كرة السلة ؛ ط١ : (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٨٤) .
- ◀ (٩) منى عبد الستار؛ علاقة الأعداد البدني بمستوى الانجاز، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٩) .
- ◀ مهدي نجم ويوسف البازي ؛ المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٨) .
- ◀ وجيه محجوب ؛ تحليل الحركي والفيزيائي والفسلجي لحركات الرياضية: (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٥) .

- Goubel, F. "Muscuif Elasticity and Mechaical Efficieny" ;Proceeding of 1.st loc world congress on sport sciences, Color ado: published by the U.S.Olympic, Committee .

الملاحق

انموذج للوحدات التدريبية (القسم الرئيسي) بالأنقال

الشهر:

الأسبوع:

رقم الوحدة:

اليوم والتاريخ:

ت	التمرينات المستخدمة	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	الملاحظات
١	بنج بريس مستوي	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
٢	دبني امامي	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
٣	بطن	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
٤	هاك باك	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
٥	ترايسيس تحديد التمرين	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
٦	ديد لفت للظهر	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
٧	كيرل مقلوب	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
٨	نصف دبني خلفي	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
٩	كولف	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	
١٠	ساعد مقلوب	٥٠%	٢٠ عدة	٦٠-٤٥ ثا	٤-٣	٣-٢ دقيقة	