

استخدام الادوات المساعدة لتطوير القوة الانفجارية و تأثيرها في أداء بعض مهارات التهديف بكرة السلة بأعمار دون (18 سنة)

أ.م.د. مهند عبد الستار عبد الهادي عمر محمد مجيد

1437 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

اشتمل هذا البحث على النحو الآتي:

تم التطرق في الباب الأول إلى التطور في مجال علم التدريب الرياضي من خلال استخدام الوسائل المساعدة التي تسهم في تطوير اللاعبين بدنياً. إذ تكمن أهمية البحث في استخدام ادوات مساعدة لتطوير القوة الانفجارية واداء مهارات التهديف بكرة السلة.

اما مشكلة البحث فذكر فيه الباحث أن الاعداد البدني لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب بحسب ظروف المنافسة الخاصة بلعبة كرة السلة. كما تم التطرق الى هدف البحث وفرضه فضلاً عن مجالات البحث.

اما الباب الثاني فقد تناول الباحث في هذا الباب بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثه، إذ تم التطرق الى طرائق تدريب القوة الانفجارية ومهارات التهديف.

اما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة (المدرسة التخصصية) وللموسم الرياضي (2015-2016م) للأعمار دون (18) سنة للشباب إذ بلغ عدد افرادها (8) لاعبين تمثلت بمجموعة تجريبية واحدة.

اما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام الحقيبة الاحصائية الإحصائية spss، إذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في القوة الانفجارية و اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

اما الباب الخامس فقد تم استنتاج أن التدريب البدني باستخدام الوسائل المساعدة كان ذا فاعلية في تطوير الاداء البدني مما انعكس في تطور الجانب المهاري، كما اوصى الباحث بضرورة تخصيص وقت من أيام التدريب

لتطوير الجوانب البدنية فضلا عن ضرورة الاهتمام الجدي من لدن المدربين بتدريب القدرات البدنية باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة

Abstract.

The Effect of Using Teaching Aids For Developing Explosive Power and Their Effect On Performing Some Shooting Skills In Basketball Players U18

The importance of the research lies in using assisting aids for developing players physically especially explosive power and shooting skills in basketball. The problem of the research lies in not paying enough attention to the players' physical preparation. The researchers used the experimental method. The subjects were (8) basketball players U18 from the national gifted center for basketball/Ministry of Youth and sport. The data was collected and treated using proper statistical operations to come up with the conclusions. The researchers concluded development in explosive power and some offensive skills in basketball.

The researchers recommended using teaching aids in training to develop physical performance. Finally they recommended the necessity of paying attention to physical abilities training using training aids.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان جميع النظريات الخاصة بعلم التدريب الرياضي او بالعلوم المساعدة الاخرى ساعدت في 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، فالترايط الكبير بين جوانب الاعداد البدني والمهاري جعل من الضروري الاهتمام بفحوى التدريب من حيث الزمن والشكل فضلا عن الوسائل المستخدمة في العملية التدريبية وذلك لزيادة صعوبة الأداء فيها.

وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير كونها من الرياضيات الجماهيرية المشوقة والتي تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً، فهذا الاداء اما ان يأخذ الصبغة الفردية او الجماعية، وبما ان الفوز في المباريات يأتي من خلال قدرات اللاعب والفريق في تطبيق ما تعلمه وتدريب عليه اذ لا يتم تطوير هذه المهارات

الاعن طريق التدريب العلمي الصحيح، فمن خلال الاداء في المباريات او عن طريق اجراء الاختبارات يتم معرفة النواحي السلبية والايجابية ومن اكثر الجوانب التي تحتاج الى متابعة مستمرة في لعبة كرة السلة هي الجانب البدني لأنها القاعدة التي يبني عليها مستوى الاداء. ومن هنا جاءت اهمية البحث باستخدام الوسائل المساعدة من اجل تطوير القوة الانفجارية واداء بعض المهارات الهجومية وذلك لرفع مستوى الاداء والذي يمكن عن طريقه الارتقاء بلعبة كرة السلة نحو الافضل وباقل عدد ممكن من الاخطاء.

2-1 مشكلة البحث:

يؤكد الباحثون في مجال التدريب على أهمية استخدام الوسائل والأساليب التدريبية في تطوير مستوى الأداء فضلا عن تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لأي من المهارات والألعاب الرياضية لدورها الفاعل في عملية التدريب واثرا في زيادة قدرة اللاعبين على سرعة اتقان هذه المهارات مما ينعكس بدوره على تطور اللاعبين من جهة ونتائج المباريات من جهة أخرى

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لكرة السلة والمتابعة المستمرة لأداء اللاعبين في التدريب والمباريات لأحظ وجود ضعفاً تدريباً القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة أثناء متابعة الخصم دفاعياً حيث أنها تتسم بضعف في السرعة من اجل التهديد بنوعيه فضلا عن متابعة الكرة دفاعياً وهجومياً مما ينعكس سلباً على نتيجة المباراة لذا بدأ الباحث بدراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة عن طريق استخدام الادوات المساعدة لتطوير القوة الانفجارية وبالتالي تنعكس على تطوير أداء اللاعبين لمهارة التهديد بكرة السلة للشباب ومما له الأثر في أحداث تغييرات واضحة تنعكس على نتائج المباريات.

3-1 اهداف البحث:

- اعداد ترمينات باستخدام الادوات التدريبية المساعدة للاعبين بكرة السلة بأعمار دون 18 سنة.
- التعرف على تأثير الترمينات باستخدام الادوات التدريبية المساعدة لتطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.
- التعرف على تأثير القوة الانفجارية في اداء بعض مهارات التهديد للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

4-1 فرضا البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اداء بعض مهارات التهديد للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة في بغداد وللموسم الرياضي (2015-2016م) لفئة الشباب بأعمار 18 سنة فما دون.

2-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية الرياضية لكرة السلة في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة العراقية.

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2016/1/5 ولغاية 2016/2/20.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 مفهوم الأدوات المساعدة:

تعد الوسائل والأدوات المساعدة اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية لمجالي التعلم الحركي والتدريب الرياضي في الآونة الأخيرة، إذ بات من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات ذلك لأهميتها وفائدتها الايجابية في زيادة فاعلية الأفراد داخل الوحدة التعليمية أو التدريبية وما تحققة من تسهيلات للمدرب من وقت وجهد مبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليه.

إذ عرفتها (لمى الشخيلي) (9: 15) على انها "مجموعة من الامكانيات المادية التي تأخذ اشكالاً متعددة وأحجاماً مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة ويتراوح نسبة مساهمتها في تعليم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وتدخل في اجزاء المهارات الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً".

وقد عرفتها (ناهدة الدليمي) (14: 170) بأنها "الأجهزة والأدوات والمواد التي تستخدم لغرض تحسين عملية التعليم والتدريب"، أما (بلال خلف السكرانة) (2: 191) فيرى "أنها مجموعة من الوسائل والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب الرياضي إذ إنها تزيد الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية".

ومما تقدم يتبين لنا أن الوسائل والأدوات المساعدة هي عبارة عن أداة أو آلة أو مادة يمكن الاستعانة بها لتحقيق أهداف محددة، ولغرض تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية خلال العملية التدريبية.

1-1-2 أسس اختيار واستخدام الوسائل والأدوات المساعدة (2: 195):

من اهم أسس اختيار واستخدام الوسائل والأدوات هو:

1. أن ترتبط بالأهداف المحددة المطلوب تحقيقها من خلال استخدام تلك الأدوات أو الوسائل.
2. أن تلائم قدرات وخبرات وإمكانيات اللاعبين اثناء التدريب أو التعليم.
3. أن تكون الأداة أو الوسيلة بسيطة وغير مكلفة وسهلة النقل والخزن.

4. أن تعمل على جذب انتباه اللاعبين وتثير اهتمامهم.
5. أن تكون حديثة وتضيف شيئاً جديداً إلى ما ورد في المادة التعليمية.

2-1-2 أهمية الوسائل والأدوات المساعدة (14: 171):

هناك نقاط كثيرة أوردت أهمية الوسائل والأدوات المساعدة في عملية التدريب الرياضي والتعلم الحركي:

1. تساعد على توفير الجهد والوقت المبذول من المدرب أو المدرس واللاعب أو المتعلم.
2. تسهم في اكتساب المهارات والحركات المختلفة وتثبيتها بسرعة.
3. تسهم في زيادة قدرة اللاعب على الاحتفاظ والتذكر للمهارة أو الحركة.
4. تساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح منها.
5. تسهم في تدريب وتعليم أعداد كبيرة من اللاعبين في وقت واحد.

2-2 القوة الانفجارية:

تلعب القوة الانفجارية دوراً كبيراً و أساسياً في تقوية أعضاء الجسم بشكل عام والمجاميع العضلية بشكل خاص وخاصة تلك التي يكون لها دور اساسي في خدمة الهدف الحركي. ذلك لأنها تحتاج إلى أقصى قوة بأقصر وقت ممكن ليكون الأداء قوي السريخ خاصه في المهارات التي يتطلب ادائها القفز اعلى ما يمكن ولمره واحده كالمتابعة بنوعها او التهديق بالقفز... الخ اذ يشير محمد حسن علاوي (9: 91) "الى أن القوة الانفجارية تعد أهم الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المهاري ، فهي العامل الأساسي في القدرة على تطوير الأداء"، وتعرف أيضاً بأنها "أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" (1: 116) كما عرفها (قاسم المندلوي) (6: 79) (بأنها المقدرة على اعطاء القوة بالسرعة القصوى (أقصى قوة باقل زمن ولمرة واحدة)، ويعرفها جونسون دنلسون (13: 200) (القابلية على اخراج أقصى قوة في اسرع زمن ممكن)، وهي من مكونات اغلب الالعاب التي تتمتع بمهارات حركية عالية.

2-2-1 تنمية القوة الانفجارية:

ينمي الجانب الانفجاري للعضلة عن طريق أداء التمرينات المطلوبة بحسب الفعالية التي يمارسها الرياضي باستعمال وزن الجسم أو أدوات مختلفة مثل (الحيال المطاطية، المرتفعات، المظلة، أداة أثقل... الخ) والتركيز على عامل السرعة في توليد القوة ولمره واحده

اما قاسم حسن حسين (7: 115) فيرى ان مستوى شدة الحمل قد يتراوح من 75- 95% وتتراوح التكرارات من (1-3) مرات وعدد المجموعات بين 4- 6 مجموعات، وقد اقترح مفتي ابراهيم (11: 184) حماد بان تكون مكونات حمل التدريب كالاتي:

- عدد مرات التدريب في الاسبوع = 2-3 جرعات
- شدة الاداء (المقاومات) = 60-80 %
- عدد مرات اداء التمرين = 6-8 مرات
- فترات الراحة = 3-5 دقيقة
- عدد مرات تكرار المجاميع = 2-3 مجموعة

وقد ذكر (سعد محسن) (3:46) ان القوة الانفجارية "يمكن تدريبها من (4-6) مجموعات. وتتراوح الشدة من (40-60%) وصولاً إلى (75%)، عدد التكرارات للمجموعة الواحدة من (6-10) مرات، والراحة من (2-5) دقيقة".

3-2 مهارات التهديد:

عرف عصام حلمي ومحمد جابر بريقع (4:131) المهارة: (بانها القدرة على اداء مجموعة من الحركات الخاصة بسهولة وكفاءة فهي عبارة عن التوافق بين مختلف العضلات المشتركة مع بعضها البعض).

كما ويمكن تعريفها بانها (القدرة على دمج مجموعة من الحركات وادائها بشكل مترابط فيما بينها واخراجها في الوقت الصحيح فهي تعتمد على التوافق العالي بين عمل الجهازين العصبي والعضلي).

تعد مهارات التهديد في كرة السلة من المهارات الصعبة اذ لا يستطيع اللاعب تعلمها بنفس السهولة التي يستطيع ان يتعلم بها المهارات الدفاعية اذ انها تحتاج الى تكرار متواصل من خلال الوحدات التدريبية.

يتطلب اداء مهارات التهديد التركيز عند استخدام المجاميع العضلية الصحيحة في الوقت المناسب وبالقدرة والسرعة اللازمة اذ انها نتيجة التناغم بين عمل الجهازين العصبي والعضلي، فالهجوم في كرة السلة يتطلب من اللاعب التغلب على المواقف المتعددة والمتنوعة من خلال امتلاكه لهذه المهارات خاصة وان ميزة لاعب كرة السلة الجيد تكمن في القدرة على ربط المهارات ببعضها وذلك لإيجاد الحلول المهارية للتفاعل الصحيح مع مواقف اللعب.

3- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

اشتملت عينة البحث على (8) لاعبين من فريق لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد للشباب كعينة للبحث والتي تمثل نسبة (32 %) من مجتمع الأصل والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية ذات المجموعة الواحدة وقد تم عمل التجانس من نواحي الطول والوزن والعمر.

جدول (1)

يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سنتيمتر	1.8463	1.8300	.07881	.946
الوزن	كيلو غرام	72.0625	70.5000	10.15525	.748
العمر الزمني	سنة	17.5625	18.0000	.51235	-.279
العمر التدريبي	شهر	22.8750	23.0000	3.18067	.045

3-3 الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

1-3-3 أدوات البحث المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الانترنت.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

2-3-3 أجهزة البحث المستخدمة:

- ملعب كرة السلة قانوني.
- كرات سلة عدد (8).
- صافرة عدد (2).
- ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد (2).
- الادوات التدريبية المساعدة*.

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد الاختبار البدني:

قام الباحث بتحديد الاختبار البدني والذي يعد الاكثر تداولاً لقياس القوة الانفجارية وهو:

☒ اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (10 : 68):

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

* انظر ملحق (1)

3-4-2 الاختبارات المهارية الهجومية بكرة السلة:

تم اختيار المهارات الهجومية والتي هي من ضمن المهارات الأكثر استخداماً أما بالنسبة لاختبارات فقد اختار الباحث الاختبارات التي وردت في كتب كرة السلة. وكانت الاختبارات كالآتي:

☒ اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة (5: 233):

- هدف الاختبار: تقييم مستوى دقة التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة.
- طريقة الاداء: يقوم اللاعب باستلام الكرة من منتصف الملعب ثم أداء الطبطبة باتجاه الهدف ويتم التهديد من (جانبيين – امام) خط الرمية الحرة السلة.
- التسجيل:
- ✓ يمكن ان يتم التهديد السلمي او التهديد الخطافي ويمنح المختبر عشر محاولات لكل نوع من انواع التهديد.

✓ تمنح درجة واحدة لكل محاولة ناجحة.

✓ الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني لا تحتسب.

☒ اختبار التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة (5: 234):

- هدف الاختبار: تقييم مهارة دقة التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة.
- طريقة الاداء:
- ✓ يقوم اللاعب باستلام الكرة من منتصف الملعب ثم أداء الطبطبة باتجاه الهدف وعند وصوله الى خط الرمية الحرة يقوم بالتهديد بالقفز.
- ✓ يمكن ان يقوم بالتهديد من منتصف الرمية الحرة او منطقة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة.
- ✓ يقوم المختبر بالتهديد من (يمين – وسط – يسار) المنطقة الحرة ويمنح المختبر (10) محاولات لكل منطقة
- التسجيل: يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم السبت الموافق (2016/1/2)، على عينة من لاعبي نادي الصليخ بكرة السلة للشباب اختيروا عشوائياً وبمعدل (4) لاعبين، إذا أغنت هذه التجربة الباحث ببعض الملاحظات ومنها:

• معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.

• معرفة مدى كفاية حجم فريق العمل المساعد وتفهمه للاختبارات.

- معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.
- معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- مدى تفهم عينة الباحث للاختبارات المستخدمة.

3-6 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث إذ أجريت الاختبارات القبليّة (2016/1/4) وثبتت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان إذ أجريت الاختبارات المهاريّة في القاعة الداخليّة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضيّة بكرة السلة.

3-7 التجربة الرئيسيّة:

استمر تطبيق التجربة الرئيسيّة لمدة (6) اسابيع، ايام التدريب كانت وحدتين تدريبيّة في الاسبوع الواحد (السبت، الاربعاء)، وبلغت عدد الوحدات التدريبيّة الكلية للمنهج (12) وحدة تدريبيّة، وكان زمن القسم الرئيسيّ لتدريب القوة الانفجاريّة 20 دقيقة اذ بلغ زمن الراحة بين التكرارات (1:3) من زمن الاداء، زمن الراحة بين المجاميع (2-3) دقيقة، الشدة المستخدمة في تدريبات القوة (90_ 98 %). واستخدم الباحث استخدام الخمل بالأسلوب التصاعدي بطريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة.

3-8 الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة وتطبيقها في (2016/3/5) بنفس الأسلوب المتبع في الاختبارات القبليّة، من حيث الوقت والأدوات ومكان الاختبار وذلك من أجل تلافي تأثير متغيرات الظروف على الاختبارات البعديّة.

3-9 الوسائل الإحصائيّة:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قيمة (ت) للعينات المترابطة

4- الباب الرابع: عرض النتائج ومناقشتها.

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة والمجموعة التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث.

1-1-4 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعديّة وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وأوساط الفرق، وانحراف الفرق، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية، ومستوى الدلالة، ونسبة التطور في الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات المهارية الثلاث

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
		س	ع±	س	ع±					
القفز العمودي	سم	34.000	309.1	52.250	0.707	250.18	0.365	49.868	معنوي	47.63
التهدف السلمي	الدرجة	4.88	1.553	6.75	1.488	1.875	0.991	5.351	معنوي	38.32%
التهدف من القفز	الدرجة	3.88	1.246	6.13	0.991	2.25	0.886	7.18	معنوي	57.99%

درجة الحرية (ن-1) (7=1-8) ومستوى الدلالة (0.05) وقيمة (ت) الجدولية = (2.365)

من ملاحظة الجدول (2) يتبين أن عينة البحث في اختبار التهدف بالقفز كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (34.000) والانحراف المعياري (309.1)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (52.250) والانحراف المعياري (0.991)، وبلغ الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.25) والانحراف المعياري للفرق (0.707)، وكانت قيمة (ت) (49.868) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهدف من القفز ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت نسبة التطور (47.63%).

من ملاحظة الجدول (2) يتبين أن عينة البحث في اختبار مهارة التهدف السلمي كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (4.88) والانحراف المعياري (1.553)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (6.75) والانحراف المعياري (1.488)، وعند حساب قيمة (ت) كانت (5.351) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهدف من القفز ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت نسبة التطور (57.99%).

أما في اختبار مهارة التهديد بالقفز فأُن عينة البحث كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (3.88) والانحراف المعياري (1.246)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (6.13) والانحراف المعياري (0.991)، وبعد حساب قيمة (ت) كانت (7.18) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.365) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديد من القفز ولصالح الاختبار البعدي، وبلغت نسبة التطور (38.32%).

2-1-4 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول (2) يتبين ان الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة وهذه نتيجة طبيعية للتطبيق الصحيح للتمرينات المستخدمة وفق اسلوب علمي صحيح، اذ دل ذلك على التحسن بالاختبارات حيث اظهرت النتائج ان افراد العينة اظهرت التفوق من حيث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء اثناء الاختبارات في القفز والتهديد بنوعيه وهذا يرجع الى المواظبة في الاداء للعينة كذلك الى زيادة تأثير الوسائل المساعدة في زيادة صعوبة التمارين البدنية وكيفية انتقاء التكرارات المناسبة وفترات الراحة اذ يجب ان يتناسب التمرين مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له وان هذه التمارين كانت لها المساهمة في تطوير المهارات المركبة وبهذا فقد تحقق اهداف البحث وفرضاه.

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

- أظهرت نتائج البحث أن التدريب البدني باستخدام الادوات المساعدة كان ذا فاعلية في تطوير الاداء البدني.
- أظهرت نتائج البحث أن التطور التدريب البدني باستخدام الوسائل المساعدة انعكس في تطوير الاداء المهاري
- أن التمارين البدنية بالنسبة للقدرات ذات التأثير الاكثر في ظروف المباراة له تأثير في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

2-5 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين باستخدام المقاومات المرنة في التدريب لتطوير القوة من خلال تخصيص وقت كاف خلال الوحدة التدريبية او تخصيص ايام مستقلة لذلك.
- استخدام المنهج التدريبي المقترح لتطوير السرعة بنوعيه في تدريب الشباب بكرة السلة.
- يوصي الباحث بتطبيق مناهج تدريبية لتطوير السرعة الانتقالية باستخدام المقاومات المرنة.
- ضرورة اجراء الاختبارات الدورية الوظيفية لمعرفة مدى التغيرات التي تحصل في الاجهزة الوظيفية للاعبين عند التدريب.

المصادر.

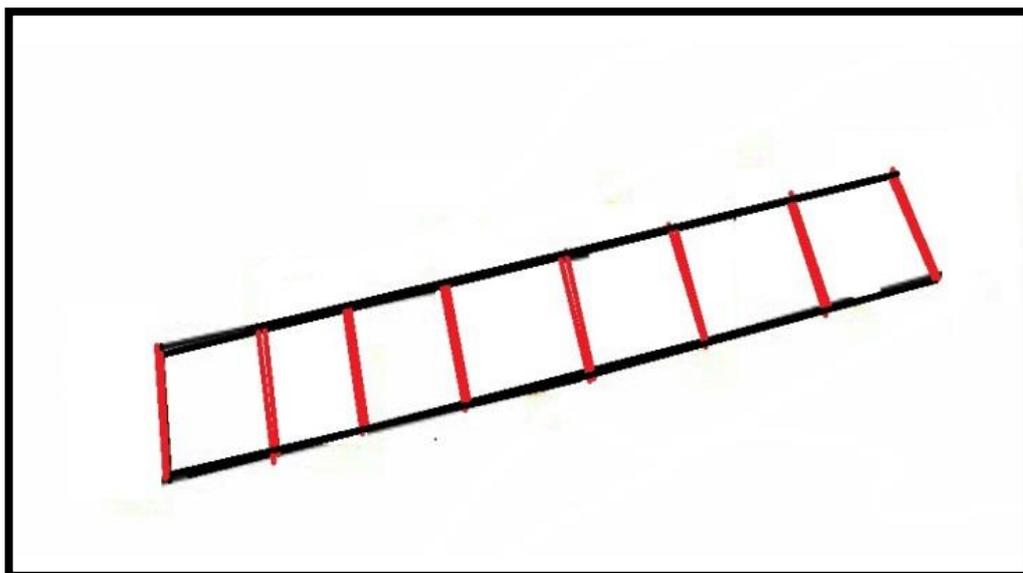
- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي 1999)،.
- بلال خلف السكرانة؛ اتجاهات حديثة في التدريب. ط1: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011).
- سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).
- عصام حلمي، محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي اسس- مفاهيم- اتجاهات، الناشر للطباعة، الاسكندرية،
- فائز بشير حمودات ومويد عبدالله جاسم؛ كرة السلة؛ (جامعة الموصل، 1990).
- قاسم المندلاني واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، مطبعة علاء، 1979).
- قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، ط1، العرض العربي، 1979.
- لمى سمير الشبخلي؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط3: القاهرة، دار المعارف، 1994)
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط1 (الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2003).
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، 1998).
- ناهدة الدليمي؛ اساسيات في التعلم الحركي. ط1: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2008).
- Johnson, B. H and Nelson, J.K: practal measurements for evaluation in physical education Minnesota, Buryess publishing company,1979, p200.

ملحق (1)

وسائل التدريبية المساعدة



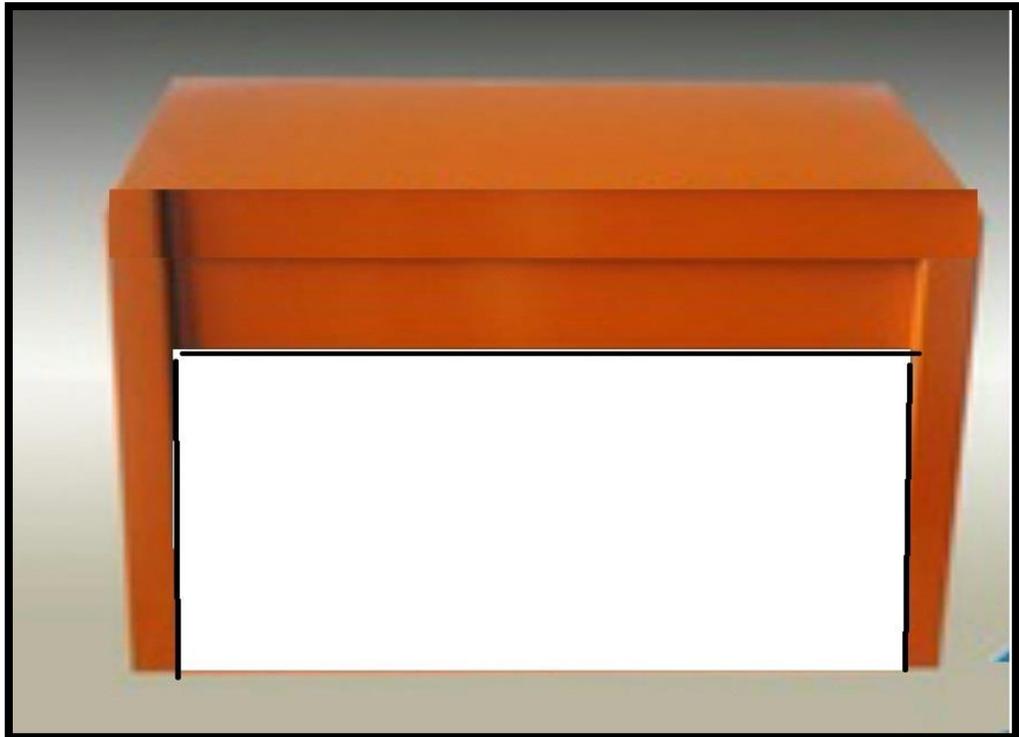
حزام الحبال المطاطية



سلالم تدريب



اقماع تدريب ملونة



صندوق قفز



موانع قفز



الحبال المطاطية للركبة والكاحل

ملحق (2)

المنهج التدريبي لعينة البحث التجريبية

الاسبوع الاول

ايام التدريب: السبت

التاريخ: 2016/1/5

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة	رقم التمرين	ت/ التمرين	الوحدة الاولى
د 4-3	3:1	4	2×سم34	%90	1	1	القوة الانفجارية
د 4-3	3:1	4	2×سم34	%90	2	2	
د 4-3	3:1	4	2×سم34	%90	3	3	
د 4-3	3:1	4	2×سم34	%90	4	4	

ايام التدريب: الاربعاء

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة	رقم التمرين	ت/ التمرين	الوحدة الثانية
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	2	1	القوة الانفجارية
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	3	2	
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	4	3	
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	5	4	

الاسبوع الثاني: السبت

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة	رقم التمرين	ت/ التمرين	الوحدة الثالثة
د 4-3	3:1	4	2×سم34	%90	3	1	القوة الانفجارية
د 4-3	3:1	4	2×سم34	%90	4	2	
د 4-3	3:1	4	2×سم34	%90	5	3	
د 4-3	3:1	4	2×سم34	%90	6	4	

الاسبوع الثاني: الاربعا

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة	رقم التمرين	ت/ التمرين	الوحدة الرابعة
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	4	1	القوة الانفجارية
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	5	2	
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	6	3	
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	7	4	

الاسبوع الثالث: السبت

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة	رقم التمرين	ت/ التمرين	الوحدة الخامسة
د 4-3	3:1	4	2×سم38	%94	5	1	القوة الانفجارية
د 4-3	3:1	4	2×سم38	%94	6	2	
د 4-3	3:1	4	2×سم38	%94	7	3	
د 4-3	3:1	4	2×سم38	%94	8	4	

الاسبوع الثالث: الاربعا

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة	رقم التمرين	ت/ التمرين	الوحدة الخامسة
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	6	1	القوة الانفجارية
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	7	2	
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	8	3	
د 4-3	3:1	4	2×سم36	%92	1	4	

الاسبوع الرابع: السبت

الوحدة السابعة	ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المjamiع
القوة الانفجارية	1	7	%94	2×38سم	4	3:1	4-3 د
	2	8	%94	2×38سم	4	3:1	4-3 د
	3	1	%94	2×38سم	4	3:1	4-3 د
	4	2	%94	2×38سم	4	3:1	4-3 د

الاسبوع الرابع: الاربعاء

الوحدة الثامنة	ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المjamiع
القوة الانفجارية	1	8	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	2	1	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	3	2	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	4	3	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د

الاسبوع الخامس: السبت

الوحدة التاسعة	ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المjamiع
القوة الانفجارية	1	4	%94	2×38سم	4	3:1	4-3 د
	2	5	%94	2×38سم	4	3:1	4-3 د
	3	6	%94	2×38سم	4	3:1	4-3 د
	4	7	%94	2×38سم	4	3:1	4-3 د

الاسبوع الخامس: الاربعا

الوحدة العاشرة	ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
القوة الانفجارية	1	1	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	2	2	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	3	7	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	4	8	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د

الاسبوع السادس: السبت

الوحدة الأحد عشر	ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
القوة الانفجارية	1	3	%98	2×42سم	4	3:1	4-3 د
	2	4	%96	2×42سم	4	3:1	4-3 د
	3	5	%96	2×42سم	4	3:1	4-3 د
	4	6	%96	2×42سم	4	3:1	4-3 د

الاسبوع السادس: الاربعا

الوحدة الثانية عشر	ت/ التمرين	رقم التمرين	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
القوة الانفجارية	1	2	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	2	5	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	3	6	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د
	4	8	%96	2×40سم	4	3:1	4-3 د

نموذج رقم (1)

الهدف تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين



- الأدوات: الحزام، أقماع بلاستيكية اقماع بلاستيكية (عدد 4-5)
- الطريقة: توضع الاقماع على خط واحد بشكل مستقيم بشكل متراسف، يقوم اللاعب بالقفز الجانبي من جهة اليسار الى اليمين ويتم اعادة التمرين بشكل معكوس



- الأدوات: الحزام، أقماع بلاستيكية (عدد 4-5)
- الطريقة: توضع الأقماع على خط واحد بشكل مستقيم بشكل متراسف، يقوم اللاعب بالقفز للأمام من جهة ويتم إعادة التمرين بشكل معكوس.



- الأدوات: الحبال المطاطية للركبة، السلاالم
- الطريقة: من وضع الوقوف جانبا مواجهها السلاالم الرجلين أمام خلف مع ثني الركبتين، تبادل القدمين امام خلف بالقفز من بداية السلاالم الى نهايتها



- الادوات: الحزام، موانع (عدد 2)
- الطريقة: وضع الموانع اماما الهدف، القفز للأمام فوق المانع الاول ثم الثبات والقفز فوق المانع الثاني وبعاد التمرين بالعكس



- الادوات: الحزام، موانع (عدد 2)
- وضع الموانع اماما الهدف، القفز للجانب من اليمين الى اليسار ثم القفز بالعكس



- الادوات: الحزام، موانع عدد (2)
- الطريقة: من وضع الوقوف اماما، القفز من الصندوق ثم الثني نصفاً وقفز المانع الاول ثم الثبات والثني نصفاً وقفز المانع الثاني



- الادوات: الحزام ، موانع عدد (2)
- الطريقة: توضع الموانع الى الجانب من الصندوق ، القفز من الصندوق ثم الثاني نصفًا وقفز المانع الاول ثم الثبات والثني نصفًا وقفز المانع الثاني، (يؤدى التمرين من الجهتين)



- الادوات: الحزام، مانع واحد
- يوضع الصندوق والمانع امام الهدف، القفز من الصندوق ثم الثاني نصفًا
- وقفز المانع الاول ثم الثبات والثني نصفًا والقفز للأعلى ومحاولة مس لوحة الهدف.