

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية بكرة السلة للشباب بأعمار  
17-18 سنة

أ.د موفق أسعد محمود إلهيتي م. م . علاء الدين عبدا لله طه المؤذني

كلية التربية الرياضية / جامعة الانبار مديرية تربية هيت

2011

يهدف البحث إلى معرفة تأثير المنهج المستخدم من قبل المدرب والمنهج التدريبي المقترح من قبل الباحثان لتطوير بعض القدرات البدنية بكرة السلة للشباب . ومعرفة الفروق بين المنهجين المستخدم والتدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية بكرة السلة للشباب . أجري البحث على عينة من الشباب في نادي القلعة الرياضي بكرة السلة بمحافظة الانبار , والبالغ عددهم (24) لاعباً , قسموا إلى مجموعتين بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة . إذ تم تطبيق المنهج التجريبي على المجموعة التجريبية فيما طبقت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع . أستمر تطبيق المنهج التدريبي المقترح بواقع خمس وحدات تدريبية وبتشكيل (2:3) صعوداً ونزولاً من كل أسبوع ولمدة اثني عشر أسبوع , وأستخدم الباحث فيها التدرج والتموج بالحمل وبتشكيل (1:2) واستخدمت طريقة التدريب الحمل المستمر وطريقة التدريب الفكري المتوسط الشدة وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري ولمدة ثلاثة أشهر .

وأظهرت الاستنتاجات إن المنهج التدريبي المقترح والمنهج التدريبي المستخدم كانا فعالين في تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث وبنسب متفاوتة . إذ ظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجمعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية المختارة قيد البحث . وعلى وفق ماتقدم من الاستنتاجات تم وضع عدد من التوصيات . ضرورة التنوع في استخدام طرائق التدريب وعلى مستويات مختلفة من اللاعبين والمدربين , إجراء بحوث أخرى مشابهة وباستخدام إستراتيجية وطرائق تدريب مختلفة ولألعاب جماعية أو فردية أخرى وعلى فئات عمرية أخرى على كرة السلة . تطبيق المنهج التدريبي المقترح على اللاعبين الشباب بكرة السلة وذلك للحصول على تطور واضح في بعض القدرات البدنية .

## **The impact of a training curriculum proposal to develop some of the physical abilities of youth basketball ages of 17-18 years**

**Prof. Dr. Mowafq A. Mahmood**

**Al-Heeti,**

**M.. M. Alaa El Din Abdullah Taha Olmwzni**

The research aims to know the impact of the curriculum used by the trainer and the curriculum proposed by the researcher to develop some of the physical abilities of youth basketball. And knowledge of the differences between the two approaches and user training proposed for the development of some of the physical abilities of youth basketball. Researcher conducted on a sample of young people in the Castle Sports Club basketball in Anbar province, and numbered (24) players, divided into two groups by (12) players per group. The curriculum has been applied on experimental experimental group with the control group applied the method. Continued to apply the curriculum proposed by five training modules and the formation of (2:3) up and down every week for twelve weeks, the researcher used the gradient spikes pregnancy and the formation of (1:2) and used the method of training and ongoing pregnancy Afattri method of training at moderate intensity and method of training Afattri high intensity and iterative method of training for three months.

The findings showed that the proposed training curriculum and user training curriculum had been effective in the development of some physical abilities under consideration and to varying degrees. Emerged as a significant difference of statistical significance in tests before and after the Mjmotain experimental and control and in favor of a posteriori tests selected under discussion. In accordance with the foregoing conclusions, and a number of recommendations. The need for diversification in the use of training methods and at different levels of players and coaches, further research using a similar strategy, different training methods and games of collective or individual and the other age groups on basketball. Application of the proposed training curriculum for youth basketball players in order to obtain a clear evolution in some physicalabilities.

## الباب الاول

### - التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد النشاط الرياضي في صورته السليمة وألوانه المتعددة، من أنجح الوسائل التربوية التي تحقق أهدافا مرسومة وحيوية، تنشرها المجتمعات والشعوب التي تتطلع إلى مساندة الركب الحضاري، الذي يسود العالم، إذ أصبحت الدراسات والتجارب والبحوث العلمية في المجال الرياضي تهدف الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى لتحقيق الإنجازات الرياضية، من خلال تطوير النواحي البدنية، والمهارية، والخطئية، والنفسية. إن المناهج التدريبية المقننة، والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية والخطئية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس والمستوى العام للفريق. "الغرض الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، يجب إعداده إعدادا شاملا ومن جميع النواحي، وفقا لمؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداده، بما يتلاءم مع تخصصه، ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها، يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الخاصة بالفعالية، الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخطئي والإعداد التربوي النفسي"<sup>(1)</sup>.

لعبة كرة السلة هي إحدى الفعاليات الرياضية الجماعية والأنشطة التنافسية الهامة التي تكسب ممارسيها خبرات وقدرات بدنية ومهارات وقيم تربوية ذات أسس علمية، تسهم في تحقيق الإنجاز العالي والتطور والفوز وتتطلب كرة السلة إعدادا بدنيا خاصا؛ من أجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب في ممارسة هذه اللعبة، إذ يتوجب على اللاعب السرعة العالية في الانتقال والقوة المميزة بالسرعة في القفز والدقة في التصويب والمناولة والانسيايية في الحركة. وإعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية تعد من الواجبات الأساسية للتدريب الرياضي؛ لمجابهة الإعداد والمتطلبات الخاصة باللعبة بأقل جهد مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية.

والقدرات البدنية والمهارات الأساسية مهمة جدا للاعب كرة سلة، فهو يؤدي المهارات الهجومية في أوقات مختلفة من المباراة، وفي ظروف ومواقف متعددة حسب طبيعة اللعب، ووضع الخصم، وأهمية المباراة، وهذا يحتاج إلى تمتع اللاعب إلى جانب الأداء المهاري، امتلاك القدرات البدنية ذات العلاقة بالأداء؛ لكي يمكنه من تحقيق مستوى متقدم في اللعبة، إذ لا يمكن فصل القدرات البدنية عن النواحي المهارية، كون أحدهما مكمل للآخر، فالإعداد البدني والمهاري يعدان أساس بناء اللاعب، مما يؤهله للمشاركة الفعالة في المباريات وتحقيق النتائج. وتكمن أهمية البحث في التعرف على أهم القدرات البدنية للعبة كرة السلة، والارتقاء بها وتطويرها لدى اللاعبين، من خلال المفردات التي تضمنها المنهاج التدريبي.

#### 2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان في مجال التدريب والمتابعة للعديد من المباريات المحلية والدولية، والاطلاع على الأبحاث والمصادر والدراسات المشابهة في مجال كرة السلة، لاحظوا أن لاعب كرة السلة في المناولة، والطبئية، والتصويب، يحتاج إلى تطوير يتماشى مع التعديلات الحادثة بالقانون ومع متطلبات الأداء في اللعبة، من حيث القدرات المختارة، السرعة الانتقالية والرشاقة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، فضلا عن الدقة والتحمل، والذي يفرض على لاعبي كرة السلة إجادة المناولة الصدرية، والطبئية بتغيير الاتجاه، والتصويب السلمي، من جميع المسافات والزوايا المختلفة من الملعب مهما اختلفت مراكزهم في اللعب، مع استخدام الأسلوب الحركي المناسب تحت الظروف والمواقف المتغيرة طوال زمن المباراة.

#### 3-1 هدفا البحث :

1. معرفة تأثير المنهاج المستخدم من قبل المدرب، والمنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحثان لتطوير بعض القدرات البدنية بكرة السلة للشباب.
2. معرفة الفروق بين المنهجين المستخدم والتدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية بكرة السلة للشباب.

## 4-1 فرضا البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبارات بعض القدرات البدنية بكرة السلة، ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب نادي القلعة الرياضي والبالغ عددهم (30) لاعباً، بكرة السلة

2-5-1 المجال الزمني : المدة من يوم الأحد الموافق 2009/3/8 ولغاية يوم الخميس الموافق 2009/5/28.

3-5-1 المجال المكاني : ساحة ثانوية الآثار للبنين- قضاء هيت .

### الباب الثاني

## 1-2 الدراسات النظرية

### 1-1-2 القدرات البدنية Physical Abilities

إن كل الألعاب الرياضية تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة، وعلى المدرب أن يكون ملماً بها إماماً تاماً، لا سيما عند إعداد اللاعبين لتنمية وتطوير هذه القدرات؛ لأن كل قدرة لها طريقة مختلفة في التدريب عن بقية القدرات الأخرى، التي يؤدي إتقانها إلى إتقان فن الأداء الحركي «المهارة»، إذ إن "تنفيذ فن الأداء الحركي بشكل متقن يؤكد البناء الجيد"<sup>(2)</sup>. وتلعب القدرات البدنية دوراً مهماً في كافة الألعاب الرياضية، ومنها لعبة كرة السلة، إذ تعرفها «ليلي وآخرون» بأنها: "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة"<sup>(2)</sup>.

#### 1-1-1-2 القوة المميزة بالسرعة أو (القوة السريعة)

تعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة لكافة الألعاب الرياضية، وهي من القدرات البدنية الخاصة في تطوير مستوى الأداء الرياضي، في لعبة كرة السلة. هي (شكل من الأشكال الأكثر وضوحاً للاعب كرة السلة، لما يحتاجه اللاعب أثناء المباريات من الأداء المهاري، والمتضمن في سرعة الطبطبة، وسرعة المناولة، وسرعة ودقة التصويب، بالإضافة إلى السرعة في العودة إلى الوضع الدفاعي، وسرعة القفز في السحب الدفاعي"<sup>(3)</sup>، وهذا يتطلب بطبيعة الحال " قوة عضلية تنطلق بأقصى جهد، وبفترة زمنية وجيزة"<sup>(4)</sup>.

#### 2-1-1-2 السرعة الانتقالية Speed

تعد السرعة الانتقالية من القدرات البدنية الخاصة والمهمة لمعظم الأنشطة الرياضية، وتكون مهمة كثيراً في لعبة كرة السلة لتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة، فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر القدرات البدنية فعالية لمهارات الدفاع والهجوم عند أداء الركض بسرعة؛ للاستحواذ على الكرة، أو قطعاً من المنافس، أو أخذ الفراغ الجيد، أو الجري والطبطبة بالكرة،

(1) أياد محمد عبدا لله وآخرون: نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة القوس (فوسبري): مجلة التربية الرياضية، بغداد، ع11، 1995، ص79.

(2) ليلي لبيب محمود وآخرون: كرة اليد، القاهرة، دار النشر للطباعة بالجيزة، 1993، ص61.

(3) مهند عبد الستار عبد الهادي العاني: مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص32.

(4) عبد الكريم فاضل: منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984، ص34.

أو الجري والمناولة بالكرة، أو الجري والطبقة بالكرة، ثم التصويب، أو الانتقال من الهجوم إلى الدفاع، أو من الدفاع إلى الهجوم، والذي يتطلب سرعة الانتقال، إذ تحتاج إلى عملية التوقع

## 3-1-1-2 الرشاقة الخاصة agility

تعد الرشاقة الخاصة من القدرات البدنية التي تحتل مكاناً بارزاً بين القدرات البدنية في الفعاليات الرياضية بشكل عام، وفي لعبة كرة السلة بشكل خاص. وقدرة الرشاقة الخاصة تعني باللغة الروسية «الذكاء أو الشطارة أو الحذاقة»، ولا تقتصر علاقتها بالقوة والسرعة، إنما تزداد علاقتها بالمهارة الحركية، إذ أن القدرة البدنية الرشاقة الخاصة تذهب باتجاه خصوصية اللعبة، ومن خلال ما تقدم من مفهوم «للرشاقة الخاصة» أنها تتميز بالطابع المركب بسبب ارتباطها بالمهارة الحركية من جانب وبالقدرة البدنية من جانب آخر.

### الباب الثالث

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

##### 1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار العشوائي ذات

الاختبارين القبلي والبعدي

##### 2-3 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من اللاعبين الشباب في نادي القلعة الرياضي والبالغ عددهم «30» لاعبا، وتم اختيار «6» لاعبين منهم بطريقة عشوائية لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية، ثم تم تقسيم الباقي وهم «24» لاعبا عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين، تمثل إحداهما المجموعة الضابطة والأخرى التجريبية، بواقع «12» لاعبا لكل مجموعة.

##### 1-2-3 تجانس العينة:

لغرض التحقق من تجانس مجتمع البحث، قام الباحثون ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات، فضلاً عن أن العينة المختارة هي من مرحلة عمرية متقاربة، وكذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة. وقد أجرى الباحث التجانس للعينة كما هو موضح في الجدول (1)

## جدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن والأوساط الحسابية وانحرافاتهما  
المعيارية

والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث (التجانس)

المتغيرات			تسلسل اللاعبين
الطول (سم)	الوزن (كغم)	العمر الزمني (سنة)	
166	49	16	1
166	53	16	2
166	54	16	3
168	54	17	4
173	64.5	17	5
170	65.9	17	6
177	65.9	17	7
177	66	17	8
178	68	17	9
179	71.5	17	10
179	73	17	11
179	75	17	12
181	75.6	17	13
182	76	17	14
183	77	17	15
184	80	17	16
185	82	18	17
185	83	18	18
186	83	18	19
186	85	18	20
190	89	18	21
191	90.5	18	22
192	96,5	18	23
192	102	18	24
179.79	73.5	17.20	الوسط الحسابي
8.2	18,94	0.64	الانحراف

			المعياري
180	75,3	17	الوسيط
0.07	0.28 -	0.93	معامل الالتواء

تعد العينة متجانسة إذا كان معامل الالتواء يقع بين (  $\pm 3$  )

### 2-2-3 التكافؤ بين مجموعتي البحث:

أجرى الباحثان التكافؤ بين المجموعتين في بعض القدرات البدنية جدول ( 2 ) .

#### جدول (2)

يوضح قيمة (t-test) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي (التكافؤ لبعض القدرات البدنية قيد البحث )

الاختبارات				المعالم الإحصائية	
الرشاقة الخاصة	السرعة الانتقالية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		
الثانية	الثانية	النقاط	النقاط	وحدة القياس	
13,86	2,74	11,32	9,9	س -	المجموعة التجريبية
0,86	0,2	0,96	1,65	± ع	
13,27	2,89	11,48	8,75	س -	المجموعة الضابطة
1,10	0.21	0,52	1,08	± ع	
1,43	1,87	0,5	1,94	قيمة (t) المحسوبة	
2,07				قيمة (t) الجدولية	
22				درجة حرية (ن - 2)	
عشوائي*	عشوائي*	عشوائي*	عشوائي*	الدالة الإحصائية	

\*ن<sup>24</sup> = 12+12-2 = 22 درجة حرية وتحت مستوى دلالة ( 0,05 ) تساوي ( 2,07 ) القيمة الجدولية.

تبين ان الفروق عشوائية بين مجموعتي البحث، وهذا ما يحقق التكافؤ بينهما في هذه المتغيرات.

### 3-3 وسائل جمع البيانات وأدواته

أولاً: الوسائل المستخدمة

\*المصادر العربية والأجنبية.

▪ الاختبار والقياس.

▪ شبكة المعلومات.

ثانياً: الأدوات والأجهزة المستخدمة

▪ ملعب كرة سلة

▪ كرات سلة عدد (12)

▪ ساعة توقيت عدد (2)

▪ صبغ للتخطيط

▪ شريط قياس

▪ شواخص عدد (12)

### 3-4 تحديد القدرات البدنية واختباراتها بكرة السلة

تم اختيار القدرات البدنية المهمة واختباراتها وهي :

1- القوة المميزة بالسرعة للرجلين ... اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدة .

2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين ... اختبار الاستناد الامامي .

3- السرعة الانتقالية ... اختبار من البدأ العالي اختبار عدو 20م والبدأ من 30م.

4- الرشاقة الخاصة ... اختبار مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2009/2/21 الساعة التاسعة صباحاً على ساحة ثانوية الآثار للبنين، على عينة قوامها (6) لاعبين من مجتمع البحث والبالغ عددهم (30) لاعبا، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وأعيدت التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق 2009/2/28 على نفس الساحة بعد سبعة أيام من إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وذلك لتحديد صدق وثبات وموضوعية الاختبار. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

▪ معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.

▪ معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها .

▪ التعرف على الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع أنسب الحلول لها.

▪ التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد **ملحق (6)**.

### 3-6 اختبار الحد الأقصى للتمارين



أجرى الباحثان اختبار الحد الأقصى للتمرينات التي تضمنها المنهاج التدريبي المقترح للمدة من 2009/3/2 في تمام الساعة التاسعة صباحا من يوم الاثنين، وعلى ساحة ثانوية الأثار للبنين لكي يتم تحديد مكونات الحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية وبالتالي تحديد شدة كل وحدة تدريبية ومن خلال ذلك نستطيع استخراج الشدة المستخدمة في الأسبوع وكذلك مستوى الحمل الكلي للمنهاج.

### 7-3 الأسس العلمية للاختبارات المختارة جدول (3)

جدول (3)

يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة القدرات البنية المختارة قيد البحث والدراسة

الموضوعية	الثبات	الصدق	وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة	المهارات الهجومية والقدرات البدنية
%100	%0,99	%0,99	النقاط	اختبار ثلاث جولات لأكبر مسافة كل رجل على حدا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
%100	%0,95	%0,97	النقاط	اختبار الاستناد الأمامي	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
%100	%0,92	%0,96	الثانية	اختبار من البدء العالي اختبار عدو 20 م والبدء من 30 م .	السرعة الانتقالية
%100	%0,99	%0,99	الثانية	اختبار مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه	الرشاقة الخاصة

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية على ساحة ثانوية الآثار للبنين في يوم الأربعاء الموافق 2009/3/4م، في تمام الساعة التاسعة صباحاً، بينما أجرى الباحثان الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في يوم الجمعة الموافق 2009/3/6م، في تمام الساعة التاسعة صباحاً، وقد اتبع الباحثان نفس الظروف «المكانية والزمانية» وبعد تثبيت الظروف من حيث الوقت والأجهزة والأدوات وفريق العمل المساعد... الخ، ليتسنى خلق الظروف نفسها للمجموعتين وضبطها عند إجراء الاختبار البعدي.

### 3 - 9 المنهاج التدريبي المقترح

تم وضع منهاج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة السلة الملحق (1) واشتمل المنهاج التدريبي على «60» وحدة تدريبية موزعة على «12» أسبوعاً وبمعدل «5» وحدات تدريبية في الأسبوع، وكان زمن الوحدة التدريبية «120» دقيقة بما يعادل «600» دقيقة في الأسبوع وبلغ الوقت الكلي للمنهاج التدريبي «7200» دقيقة بما يعادل «120» ساعة .

وقد عمد الباحثان إلى إحداث تغييرات في التوقيتات «أزمنة» أقسام الوحدة التدريبية مع التدرج بالتدريب، وكان زمن «أقسام الوحدات» موزعاً على الأسابيع أي كل ثلاثة أسابيع معاً، لغرض توجيه مكونات وعناصر الحمل التدريبي نحو الجوانب الأساسية التي تضمنها المنهاج لإعطاء فرص أكثر للاعبين لأداء التكرارات للوصول إلى إتقان الأداء بشكل جيد، فضلاً عن توجيه مكونات الحمل التدريبي وتقنينها بأسلوب علمي دقيق معتمداً على مبادئ وقواعد التدريب الرياضي باستخدام التمرج والتدرج بالتدريب وصولاً إلى تحقيق الأهداف المرسومة والمخطط للوصول إليها.

يطبق المنهاج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية من قبل المدرب وبإشراف ومتابعة الباحثان، إذ تم اعتماد الأسس العلمية في اختيار المفردات وتصميم المنهاج التدريبي، وتقنين مكونات الحمل، والتناسق بين الحمل وفترات الراحة خلال سير العملية التدريبية، بما تتطلبه طرائق التدريب المستخدمة، يضاف إلى ذلك التحكم بمستويات «درجات» حمل التدريب بما يتناسب مع الشدة المطلوبة والأهداف المحددة، بينما تعتمد المجموعة الضابطة على المنهاج المستخدم من قبل المدرب مع اعتماد زمن الوحدة التدريبية «120» دقيقة. إن أهم ما يميز المنهج التدريبي هو استخدام طرائق التدريب الملائمة والمناسبة لتحقيق أهدافه لذلك استخدمت طريقة التدريب المستمر ، طريقة التدريب الفترتي متوسط الشدة ، طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، طريقة التدريب التكراري جدول ( 4 ) والشكل ( 1 ) . .

## جدول (4)

يبين معدل شدة الأسابيع وطرق التدريب المستخدمة بالمنهاج والإعداد العام والخاص  
والمنهاج التدريبي تشكيل الحمل(1:2)

الأسابيع	الشدة	طرائق التدريب	معدل الشدة لكل طريقة في المنهاج التدريبي	الشدة الخاصة لكل طريقة
الأول	46%	طريقة التدريب المستمر	50,33	40- 60 %
الثاني	55%			
الثالث	50%			
الرابع	60%	طريقة التدريب الفتري متوسط الشدة	65%	60- 80 % سرعة
الخامس	70%			50 - 60 % قوة
السادس	65%			
السابع	75%	طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة	83,33	80 - 90 % سرعة
الثامن	90%			60 - 75 % قوة
التاسع	85%			
العاشر	92%	طريقة التدريب التكراري	92,66	90- 100 % سرعة
الحادي عشر	95%			80 - 90 % قوة
الثاني عشر	91%			
معدل شدة المنهاج التدريبي				72,83%
شدة الإعداد البدني العام			65%	57,66%
شدة الإعداد البدني الخاص			92,66	87,99%



شكل (1) يوضح معدل شدة طرق التدريب

## أقسام المنهج التدريبي اليومي:

■ القسم الإعدادي: وقد بلغ زمنه الكلي «1200» دقيقة وبمعدل «15-20» دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة وبنسبة «16.66%» في المنهاج التدريبي. أي «8.33%» لكل من الإحماء العام والإحماء الخاص ويهدف هذا القسم إلى تهيئة العضلات العاملة والمفاصل والأجهزة الوظيفية للجسم عن طريق الإحماء العام والخاص.

■ القسم الرئيسي: وبلغ زمنه الكلي «5100» دقيقة يتراوح «85» دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة، وبنسبة «83.70%» في المنهاج التدريبي. والهدف منه هو الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة. وقد بلغ الزمن الكلي للإعداد البدني «2253» دقيقة وبنسبة «31.29%»، أما الزمن الكلي للإعداد المهاري فبلغ «2380» دقيقة وبنسبة «33.05»، أما الزمن الكلي للإعداد الخططي فبلغ «467» دقيقة وبنسبة «6.48%»، هذا بالنسبة للمنهاج التدريبي المقترح. أما بالنسبة للقسم الرئيسي فبلغت النسبة المئوية للزمن للقسم نفسه فبلغ نسبة الإعداد المهاري «44.17%» وبلغ الإعداد المهاري «46.66%» وبلغ الإعداد الخططي «9.15%».

■ القسم النهائي: وبلغ الزمن الكلي لهذا القسم «900» دقيقة وبمعدل «15» دقيقة وبنسبة «12.5%» في الوحدة التدريبية الواحدة. وكان الهدف من هذا القسم هو إدخال البهجة والسرور وكذلك بقصد خلق جو المنافسة بين اللاعبين، هذا من جانب، والجانب الآخر هو عودة اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية عن طريق تمارين الهرولة الخفيفة وتمارين الاسترخاء.

### 3-10 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في يوم السبت 2009/5/30م في تمام الساعة التاسعة صباحاً على ساحة ثانوية الأثار، بينما تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في يوم الاثنين الموافق 2009/6/1م في تمام الساعة التاسعة صباحاً وبنفس الظروف.

### 3-11 الوسائل الإحصائية

قام الباحثان باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدمت القوانين الإحصائية الآتية<sup>(5)</sup><sup>(6)</sup>:

<sup>(5)</sup> وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 101-305.

<sup>(6)</sup> محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم بالتربية الرياضية البدنية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي،

$$\frac{\text{مجموع } s}{n}$$

1. الوسط الحسابي :  $\bar{s}$  =

$$2. \text{ النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

$$3. \text{ معامل الالتواء} = \frac{3 (\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

$$4. \text{ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) } r = \frac{\text{مجموع } s - \frac{(\text{مجموع } s)(\text{مجموع ص})}{n}}{\sqrt{\left[ \frac{(\text{مجموع } s)^2}{n} - \frac{(\text{مجموع ص})^2}{n} \right] \left[ \frac{(\text{مجموع } s)^2}{n} - \frac{(\text{مجموع ص})^2}{n} \right]}}$$

$$5. \text{ اختبار } t\text{-test} \text{ للعينات المتناظرة } t = \frac{\bar{f} - \bar{h}}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

ن

$$6. \text{ قانون نسبة التطور}^{(9)} = 100 \times \frac{\text{الوسط الحسابي البعدي} - \text{الوسط الحسابي القبلي}}{\text{الوسط الحسابي القبلي}}$$

$$9. \text{ الانحراف المعياري: } s = \sqrt{\frac{\text{مجموع } s^2 - \frac{(\text{مجموع } s)^2}{n}}{n-1}}$$

(7) مصطفى حسن باهي: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية،

ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 62.

(8) مصطفى حسن باهي، المصدر السابق، 1999، ص 64.

(9) مصطفى حسن باهي: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية

والرياضية، مصدر سبق ذكره، 1999، ص 74.

(10) قيس ناجي عبدا لجبار: طرائق الأساليب الإحصائية، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل،

11- اختبار t. test للعينات المستقلة<sup>(11)</sup>:

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 + 2e_2^2}{n - 1}}}$$

لحساب الشدة التدريبية والشدة الكلية للوحدات التدريبية فقد استخدم الباحث بعض المعادلات وعلى النحو التالي<sup>(12)</sup>:

220- عمر الرياضي = المعدل القصوى لضربات القلب .

معدل النبض المطلوب = (220- العمر) × الشدة المطلوبة في التدريب

معدل نبض كل تمرين × 100

= النسبة المئوية للشدة الجزئية

المعدل القصوى لضربات القلب

مجموع الشدة الجزئية × حجم التمرين

= الشدة الكلية

مجموع حجم التمرين

الحجم المطلق للتمرين = (عدد التكرارات × زمن التمرين بالثانية)

+ (عدد الراحة البينية بين التكرارات × زمن الراحة بين التكرارات بالثانية)

× عدد التجميع + (عدد التجميع × زمن الراحة بين التجميع بالثانية) ÷ 60 ثانية

مجموع الحجم المطلق للتمرين الواحد × الشدة الجزئية

= شدة الوحدة التدريبية<sup>(13)</sup>

مجموع الحجم المطلق للوحدة التدريبية

(11) قيس ناجي عبد لجبار: طرائق الأساليب الإحصائية، مصدر سبق ذكره، 1990، ص 212، 215.

(12) محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 247.

(13) موفق أسعد محمود إلهيتي: محاضرات التدريب الرياضي على طلبة الدراسات العليا الماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار للعام الدراسي 2008.

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

#### 1-4 عرض النتائج

1-1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة القدرات البدنية قيد البحث :

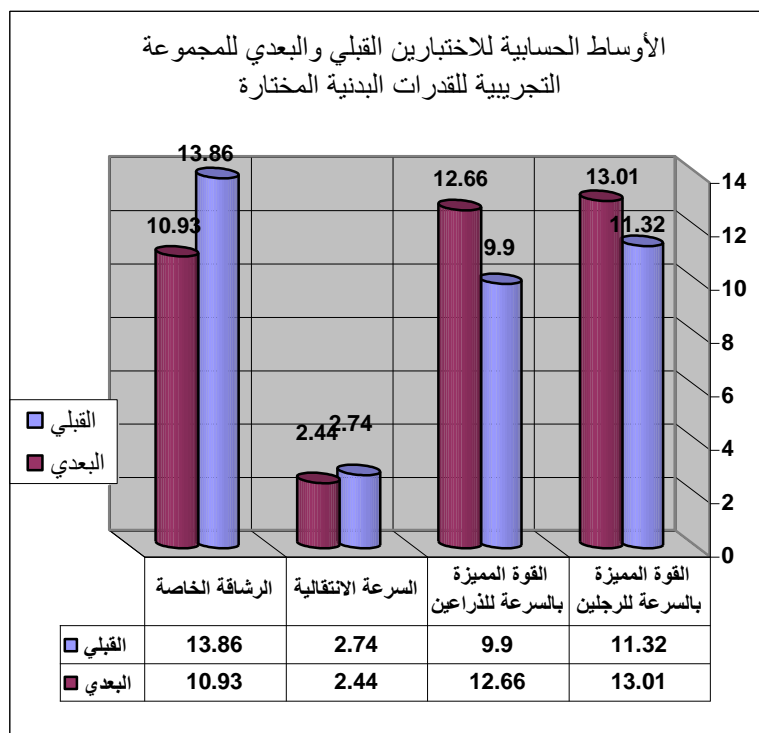
جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحرافات المعيارية لها وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرات البدنية

الاختبارات									
المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	
الرشاقة الخاصة	السرعة الانتقالية	بالسرعة المميزة للذراعين	بالسرعة المميزة للرجلين	الرشاقة الخاصة	السرعة الانتقالية	بالسرعة المميزة للذراعين	بالسرعة المميزة للرجلين	النقاط	النقاط
الثانية	الثانية	النقاط	النقاط	الثانية	الثانية	النقاط	النقاط	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
13,27	2,89	8,75	11,48	13,86	2,74	9,9	11,32	س-	س-
1,10	0,21	1,08	0,52	0,86	0,2	1,65	0,96	ع ±	ع ±
13,18	2,78	10,16	11,55	10,93	2,44	12,66	13,01	س-	س-
1,08	0,25	0,89	0,52	0,21	0,11	1,49	0,88	ع ±	ع ±
0,08	0,10	1,5-	0,07-	3,47	0,29	2,75-	1,68	ف-	ف-
1,51	0,05	3,20	0,12	0,85	0,23	6,11	3,63	ع ف	ع ف
0,18	10	1,63	2,33	14,45	4,83	1,56-	1,61-	ت)	ت)
غير دال*	دال*	غير دال*	دال*	دال*	دال*	غير دال*	غير دال*	المحسوبة	المحسوبة
غير دال*	دال*	غير دال*	دال*	دال*	دال*	غير دال*	غير دال*	الدلالة	الدلالة

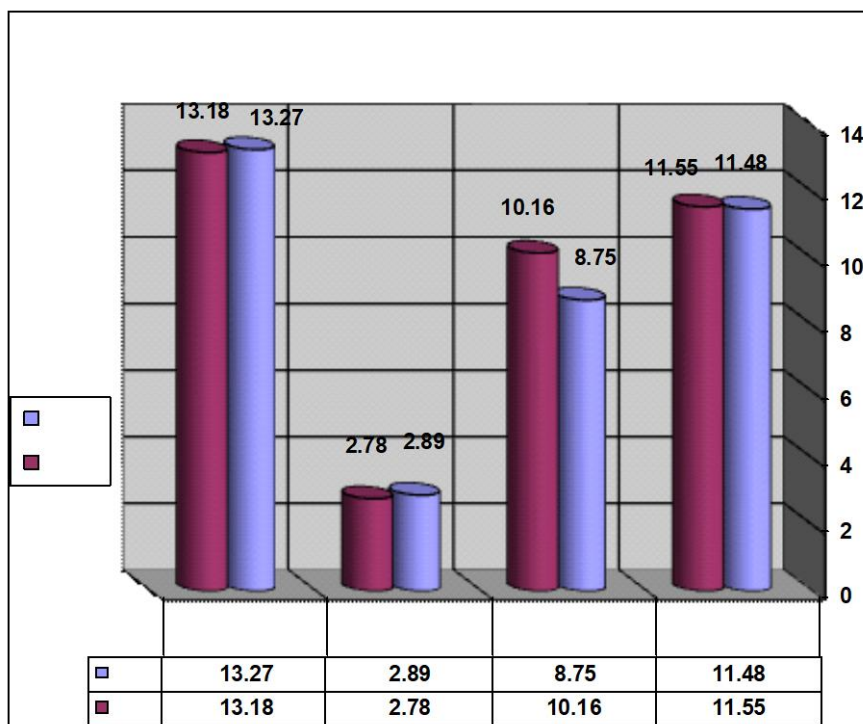
\*قيمة (ت) الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11 = 1-12)

والشكل (2) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، أما الشكل (3) فيوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.



شكل (2)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية المختارة



شكل (3)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للقدرات البدنية المختارة



2-4 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات قيد البحث.

1-2-4 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

1-1-2-4 القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (5) يبين وجود فروق معنوية في اختبار ثلاث جولات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل على حدة، ولقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، والسبب يعود إلى تناسب التمارين الخاصة مع متطلبات الفعاليات المراد تطويرها لتقوية عضلات الرجلين، ومقدار القوة التي يجب أن تعطى للرياضي، وكيفية الاستفادة منها، وهذا ما أكدته «ريسان خريبط» «أن حصة التمارين الخاصة تزداد مع تقدم العمر؛ لأنها تنمي وتصلق القوة العضلية الخاصة، ويجب أن تناسب التمارين الخاصة بمتطلبات السباق، من حيث التركيبية والمسار ومقدار القوة الخاصة ولحظات استخدامها»<sup>(14)</sup>.

2-1-2-4 القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (5) يبين وجود فروق غير معنوية في اختبار الاستناد الأمامي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين كان لديها الفرصة للتطور بالنسبة للقدرة البدنية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، مما أدى إلى التطور الفعلي للمجموعة الضابطة وهذا التطور كان ظاهرياً (غير معنوي) أي دال إحصائياً، وبالرجوع إلى الجدول (6) الخاص بنسبة التطور، نجد أن المجموعة الضابطة قد تطورت بشكل ملحوظ، إذ بلغت نسبة التطور (16.11%) وكانت قريبة للقيمة الجدولية، وهذا ما يدل على إسهام المنهاج التدريبي المتبع لمدرّب المجموعة الضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين، مما أدى إلى حدوث تطور في هذا الاختبار، ونتيجة لاستخدام تمارين جديدة لم يتدرب عليها اللاعبون، وهذا ما يؤكده «قاسم حسن وعبد علي نصيف» إذ يشير إلى أنه «يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة»<sup>(15)</sup>.

3-1-2-4 السرعة الانتقالية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (5) يبين وجود فروق معنوية في الاختبار من البدء العالي في اختبار عدو «20م» والبدء من «30م» لقياس القدرة البدنية السرعة الانتقالية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يرجع إلى نوعية التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي والمتبع من قبل المدرّب للمجموعة الضابطة الذي أدى إلى تطوير السرعة الانتقالية، إذ تعد السرعة الانتقالية من القدرات البدنية المهمة في تحسين مستوى الإنجاز في فعالية كرة السلة للانتقال من مكان إلى آخر بسرعة قصوى، وهذا ما يؤكده «قاسم

<sup>(14)</sup> ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجية التدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995، ص561.

<sup>(15)</sup> عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب، بغداد مطبعة التعليم العالي،

حسن حسين» بأنها "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن" (16).

#### 4-1-2-4 الرشاقة الخاصة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (5) يبين وجود فروق غير معنوية في اختبار الجري والطبطة من بين سبعة شواخص لقياس الرشاقة الخاصة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لاختبار الرشاقة الخاصة كان لديها الفرصة للتطور بالنسبة في هذا الاختبار، لأنها تحمل صفتين البدنية والمهارية باختبار الرشاقة الخاصة مع الطبطة والبدنية باختبار الرشاقة الخاصة، مما أدى إلى التطور الفعلي للمجموعة الضابطة إلا أن هذا التطور كان ظاهرياً غير معنوي غير دال إحصائياً، إلا أن الرجوع إلى الجدول (6) الخاصين بنسبة التطور، نجد أن المجموعة الضابطة قد تطورت بشكل ملحوظ، إذ بلغت نسبة التطور (0.67%) يدل على إسهام المنهج التدريبي المتبع من قبل مدرب المجموعة الضابطة في تطوير الرشاقة، مما أدى إلى حدوث تطور في هذا الاختبار، إذ يؤكد «حسانين ومعاني» على أن الرشاقة الخاصة هي "القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الوقت" (17).

#### 2-2-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

##### 1-2-2-4 القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (5) يبين وجود فروق غير معنوية في اختبار ثلاث حجرات لكلا الرجلين على حدة، لأبعد مسافة ممكنة، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وقد أظهرت النتائج للرجل اليمنى واليسرى للاختبارين عن فروق غير دالة إحصائية، ولكن هناك تطور كبير في الجدول (6) بلغت النسبة المئوية (14.92%) مما يدل على وجود تطور، ولكن الفروق غير دالة إحصائية، مما يؤكد الأثر الإيجابي والفعال للتمرينات المقترحة في المنهج التدريبي، والخاصة بتنمية المجاميع العضلية التي تسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، والذي انعكس بشكل إيجابي على الزيادة في مسافة ثلاث حجرات لكلا الرجلين، ولأبعد مسافة ممكنة.

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج، التي تهدف إلى زيادة مقدار القوة السريعة باستخدام تطوير القوة بالأوزان «وزن الجسم» أو بأسلوب التدريب بالشواخص، أو الموانع بدون حمل مضاف، والتي تركزت على أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية، بغية زيادة مطاطية العضلات، والحصول على أكبر طاقة حركية ممكنة، عن طريق الدفع القوي والسريع ضد قوة الجاذبية الأرضية، إذ أن اكتساب القوة لا يتأثر فقط بعدد الانقباضات العضلية المؤداة، ولكن يتأثر أيضاً بدرجة الشدة والحمل المستخدم في التدريب، والأساليب الحديثة في التدريب، وطرق تدريبها، فالتطور في قدرة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ناتج عن تطور القوة والسرعة. أكد ذلك «قاسم حسن حسين» "إن إحدى الطرائق الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين عن طريق تنمية القوة" (18)، من خلال التمرينات بوزن الجسم لتطوير القوة كتمرينات القفز، وما أحدثته لتطوير القوة في المجاميع العضلية المشاركة في العمل على وفق شدة أكبر من التي تعود عليها أفراد العينة

(16) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، القاهرة، دار الفكر

العربي، 1998، ص 96.

(17) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة،

دار الفكر العربي، ص 130.

(18) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مصدر سبق ذكره، 1998،

ص 84-85.

للبحث، مما كان له الأثر في تحفيز المجاميع العضلية العاملة ومن تحسين الأداء من خلال زيادة قوة الدفع للأمام، مما يدل على أن المنهاج التدريبي الذي وضعه الباحثان قد طور المجاميع العضلية العاملة أثناء الأداء الحركي، أي زيادة في معدل سرعتها لمسافة أبعد؛ وذلك لأن "تطور القوة العضلية يعمل على تطور السرعة نسبياً"<sup>(19)</sup>، وهذا التطور الذي ظهر في المجموعة التجريبية من خلال تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين الذي أدى إلى زيادة عمل الرجلين والحبل لأبعد مسافة ممكنة.

#### 2-2-2-4 القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

الجدول (5) يبين وجود فروق غير معنوية في اختبار ثني ومد الذراعين «الاستناد الأمامي» لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إلا أن هذا لا يعني أن التدريب لهذه القدرة الخاصة غير صحيح، ولم يحدث تطور ملحوظ في مستوى عينة البحث، بل حقق تطوراً، وأكبر من تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الضابطة ، أما لو رجعنا إلى الجدول (6)، فنلاحظ تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية إذ أن قدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين "تعد من أصعب القدرات عند تطويرها؛ لارتباطها بالكثير من العوامل المؤثرة، حيث تتعلق هذه القدرة بطبيعة تكوين الرياضي «الفسولوجي» واستعداده لتقبل تدريب هذه القدرة أي تتعلق بتكوين الأعصاب وتركيب العضلات وقابلية التوافق والجنس والمزاج"<sup>(20)</sup>.

إن المنهاج التدريبي الذي تضمنه البحث شمل مجاميع العضلة التي تسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين، وتمارين التعلق وثني ومد الذراعين، واستعمال أوزان الجسم في تطويرها، وعلى وفق الفعالية ومتطلبات اللعبة ومستوى الرياضي، وهذا ما يتفق مع ما جاء به «هارة» "إن اختيار التمارين المنوعة للقوة يتم على أساس متطلبات الفعالية الرياضية لقابلية القوة وعلى أساس حالة التدريب الشخصية في فترات التدريب المتعددة"<sup>(21)</sup>.

#### 3-2-2-4 السرعة الانتقالية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

من خلال ملاحظتنا الجدول (5) تبين وجود فروق معنوية في اختبار من البدء العالي اختبار عدو «20م» والبدء من «30م» في أقل زمن ممكن بين الاختبارين القبلي والبعدي، للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وهذا السبب يعود لما تضمنه المنهاج التدريبي من تدريبات السرعة، والتي أثرت بشكل إيجابي لتطوير السرعة الانتقالية، ولتطوير هذه القدرة البدنية الخاصة استخدم الباحثان تمارين عديدة، وبصورة غير مباشرة؛ لإيصال اللاعب إلى مرحلة التشويق والمنافسة، ومن هذه التمارين استخدام العدو «20م، 30م، 40م» أو العدو مع الشد من الخلف بمساعدة الزميل، أو سحبه من الإمام لمسافات قصيرة... الخ، كلها تمارين تساعد على تنمية السرعة وتطويرها. إن السرعة هي صفة بدنية وراثية، يحملها كل شخص بنسب معينة، وقد تكون كافية لمزاولة لعبة كرة السلة ويمكن تطويرها، ولكن بنسب نوعاً ما تكون عالية، لذلك فالسرعة الانتقالية التي يحتاجها لاعب كرة السلة هي في التنقل من مكان إلى آخر بسرعة للعب بالكرة أو بدونها. أما إذا نظرنا إلى كل نوع من أنواع السرعة، سوف نجد أن كل لاعب كرة السلة يحتاج إلى السرعة الانتقالية بالدرجة الأولى والانتقال من مكان لآخر،

(19) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مصدر سبق ذكره، 1998، ص145.

(20) أثير صبري وعقيل الكاتب: التدريب الدائري الحديث أهدافه وتنظيمه وطرق بناءه، بغداد، مطبعة علاء، 1980، ص47.

(21) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مصر، دار الفكر العربي، 1998، ص145.

وذلك للتهيؤ للرد السريع للمواقف المفاجئة، مثل قطع الكرة أو الرجوع السريع لخط نهاية الهجمة، أو عند حدوث الهجوم المفاجئ ضد الخصم، ويؤكد «محمد حسن علاوي» أن السرعة الانتقالية هي: "محاولة الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة"<sup>(22)</sup>.

#### 4-2-2-4 الرشاقة الخاصة للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (5) يبين وجود فروق معنوية في اختبار الجري والطبقة من بين سبعة شواخص لتقييم مستوى الأداء التكنيكي بأقل زمن ممكن بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى استخدام تمارين خاصة في الوحدات التدريبية وبشدة وأزمان مختلفة، مع التلاعب بالتكرارات وفترات الراحة البيئية وبين المجاميع؛ وذلك لأن الرشاقة الخاصة قدرة بدنية خاصة تخدم بقدر كبير في سرعة إتقان وتسلسل المهارات الحركية في لعبة كرة السلة، ويؤكد «هولمان» أن الرشاقة الخاصة "تسهم بقدر كبير في سرعة وإتقان المهارات الحركية، وأن ما تتميز به التمارين التخصصية لإتقان الرشاقة الخاصة هو التعقيد، والالتقيد، والابتكار، إمكانية المعالجة المختلفة واللامتوقعة في المواقف الحركية، فعند تركيب تجدد وسائل مضاعفة الرشاقة الخاصة، لا بد من التذكر بأن إتقانها يربط بتراكم عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، ولذلك عند إعداد الرياضيين في الألعاب التخصصية لا بد من استخدام تمارين معقدة ومتناسقة، ذات طابع الإعداد الكامل والشامل، ككرة السلة، وكرة اليد، والمشي، والجري، وتمارين الجمناستيك، كلها تتطور من خلال الرشاقة الخاصة للاعبين"<sup>(23)</sup>

#### جدول رقم (6)

يبين الأوساط الحسابية وفروق الأوساط والنسبة المئوية لمقدار التطور لكل من الاختبارات القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرة البدنية المختارة قيد البحث

الاختبار								المعالم الإحصائية	
المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية					
الرشاقة الخاصة	الرشاقة الخاصة	السرعة بالذراعين للدرعيتين	السرعة بالذراعين للدرعيتين	الرشاقة الخاصة	الرشاقة الخاصة	السرعة بالذراعين للدرعيتين	السرعة بالذراعين للدرعيتين		
13,27	2,89	8,75	11,48	13,86	2,74	9,9	11,32	الاختبار القبلي	س-
13,18	2,78	10,16	11,55	10,93	2,44	12,66	13,01	الاختبار البعدي	س-
0,09	0,11	1,41-	0,07-	2,93	0,3	2,76-	1,69-	فرق الأوساط	

(22) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، مصر، 1992، ص152.

(23) Dr-basma: منتدى الكتب والدراسات العلمية، الرشاقة الخاصة، منتدى بدنية العرب.

0,67 %	%3,80	16,11 %	%0,60	21,13 %	10,94 %	27,87 %	14,92 %	النسبة المئوية لمقدار التطور
-----------	-------	------------	-------	------------	------------	------------	------------	---------------------------------

و عند ملاحظة الجدول (6) والذي يوضح النسبة المئوية لمقدار التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية، يدل على إن المنهاج التدريبي المتبع والمنهاج التدريبي المقترح أثر في المجموعتين، ولكن كانت نسبة التطور أفضل لدى المجموعة التجريبية والتي مارست المنهاج التدريبي المقترح.

3-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية القدرات البدنية القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والرشاقة الخاصة قيد البحث ومناقشتها

### جدول (7)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية في الاختبار البعدي

الاختبارات				المعالم الإحصائية	
الرشاقة الخاصة	السرعة الانتقالية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		
الثانية	الثانية	النقاط	النقاط	وحدة القياس	
13,18	2,78	10,16	11,55	س-	المجموعه
1,08	0,25	0,89	0,52	ع ±	الضابطة
10,93	2,44	12,66	13,01	س-	المجموعه
0,21	0,11	1,49	0,88	ع ±	التجريبية
6,81	4,85	4,90	4,42	(ت) المحسوبة	

دال*	دال*	دال*	دال*	الدلالة
------	------	------	------	---------

\* قيمة (ت) الجدولية هي «2.07» عند مستوى دلالة «0.05» ودرجة حرية «12+12-2»  
«22=2»

### 1-3-4 القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

من خلال ملاحظتنا الجدول (7) والذي يمثل اختبارات ثلاث حجرات لكل رجل بالتعاقب على حدة، لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة الضابطة والتجريبية تبين وجود فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع سبب هذا التطور إلى أساليب المنهج التدريبي والذي أستخدم تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين بالأوزان «وزن الجسم» إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المهمة في عملية التدريب لمثل هذا النوع من الفعاليات الرياضية الجماعية، وكذلك يرجع الدور إلى تمارين القفز إذ يعد من التمارين المهمة في عملية تطوير الإنجاز المهاري من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين عن طريق تنمية الجهاز العصبي والعضلي والذي يربط القوة بالسرعة وهذا ما أكده «cho» "إن فاعلية القفز العميق أصبحت وسيلة لتنمية وتوافق الجهاز العصبي والعضلي لكي يستجيب «بقوة وسرعة» أكبر في أثناء حركات تتطلب مداً عضلياً يتبعه مباشرة قصر في العضلة نفسها"<sup>(24)</sup>.

ويرى الباحثان التطور الذي حدث في القوة المميزة بالسرعة للرجلين يرجع إلى التمارين الخاصة المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح والتي تم إعدادها بشكل دقيق كي يؤثر في العضلات العاملة وهذه النتائج جاءت موافقة لما ذكره «سعد محسن إسماعيل» "إن ذكر آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العملية والعلمية أن المنهج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور الإنجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب ومنهجه واستخدام الطرق التدريبية والشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية وكذلك استخدام التكرارات وفترة الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة"<sup>(25)</sup>.

### 2-3-4 القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

من خلال ملاحظتنا الجدول (7) والذي يمثل اختبار الاستناد الأمامي لعشر ثواني لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الضابطة والتجريبية تبين وجود فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى التمارين الخاصة المستخدمة في المنهج التدريبي والتي تم إعدادها على أساس علمي كي تؤثر في العضلات العاملة والاستخدام الأمثل والصحيح باستخدام «وزن الجسم» لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتكرارات وفترة الراحة المناسبة، حيث تتفق هذه النتائج المعنوية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين مع ما توصلت إليه البحوث السابقة في مجال تطوير هذه القدرة لعضلات الذراعين وأهمها دراسة «نجاح سلمان» حيث يذكر "إن التطور في القوة المميزة بالسرعة للذراعين يرجع إلى استخدام أوزان الجسم والتي تعد وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية، بأنواعها كما أن

(24) Chu, D., R., Panoriello: Jumping into ply met rice, NSCA, journal 8, 1988.  
P. 12.

(25) سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة

التصويب بالقفز العالي في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،

التدريب بالأوزان يمكن أن يوجه مجموعات عضلية معينة لأحداث التطور فيها حيث أن التمرينات التي استخدمت بها الزيادة بالشدة للوزن أدت إلى هذا التطور<sup>(26)</sup>.

### 3-3-4 السرعة الانتقالية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

من خلال ملاحظتنا الجدول (7) والذي يمثل اختبار من البدء العالي ركض «20م» والبدء من «30م» بأقصر زمن ممكن لقياس السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة والتجريبية تبين وجود فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية المنهج التدريبي الذي أسهم في تطوير السرعة الانتقالية بشكل ملحوظ ومن خلال توزيع الحمل التدريبي للوحدات وكذلك توزيع وحدات التدريب خلال الأسبوع، والاعتماد على آراء الخبراء ونظريات التدريب، إذ وضعت تدريبات السرعة في بداية الأسبوع وكذلك في بداية الوحدة التدريبية فضلاً عن تنظيم فترات الراحة بصورة جيدة، كما يعزو الباحثان هذا التطور إلى التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة حيث أخذت لها الشكل الطبيعي عند أداء المهارة الفنية التخصصية بمعنى أن تدريبات السرعة لكرة السلة يجب أن تكون بنفس طريقة اللعب وبنفس الأسلوب حيث أن تدريبات السرعة أساساً هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة، ولا يمكن إن يتم التكيف الفسيولوجي، إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة، وهذا ما أكده «أبو العلا وأحمد نصر» إذ يقولان "يجب أن تؤدي تدريبات السرعة تبعاً لمستوى السرعة المستهدفة في المنهج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقاً للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك"<sup>(27)</sup>.

### 4-3-4 الرشاقة الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي:

من خلال ملاحظتنا الجدول (7) والذي يمثل اختبار الجري والطبقة بتغيير الاتجاه من بين سبعة شواخص والرجوع الجري والطبقة المستقيمة لخط نهاية الاختبار بأقصر زمن ممكن لقياس الرشاقة الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وتبين وجود فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي وعملية التدرج والتموج في الشدة للوحدات التدريبية والتلاعب بالزمن أدى هذا إلى التطور الملحوظ للرشاقة الخاصة بلعبة كرة السلة والتي ترتبط بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه ويعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة إحساسه بالاتجاهات والمسافات، ويعد تغيير الاتجاه من أهم جوانب الرشاقة الخاصة وهي خاصة نادرة ما لا تكون ضمن الأداء المهاري الحركي للرياضي وتظهر الرشاقة الخاصة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب والمنوع والذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه، إذ تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة وتتابع فيها أجزاءها وتتغير طبقاً لظروف معينة، وأن توافر الرشاقة الخاصة لدى الشباب يعتبر قاعدة أساسية في تعلم وتطوير إتقان الأداء الحركي وخاصة المركبة منها إذ يحتاج لاعب كرة السلة لتطوير قدرة الرشاقة الخاصة وذلك لقدرته على النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في نسق واحد كما يحدث في الجملة الحركية في المناولة والاستلام أو المناولة والدربل والطبقة ثم التصويب السلسلة الحركية، والتمرينات الفنية والحركية أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة كما يحدث في مختلف الألعاب الجماعية ككرة السلة واليد وغيرها، وكذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى مهارة

(26) نجاح سلمان حميد الربيعي: تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة

بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية

الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص50.

(27) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر

العربي، 2003، ص173.

أخرى بصورة ناجحة أو محاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه وتأكيداً لهذا يرى «بيتر هرتز peter hertz» نقلاً عن (بسمه) أن الرشاقة الخاصة "تتضمن رد الفعل والدقة والتوازن والتوافق والاستعداد وخفة الحركة"<sup>28</sup>

(28)tt://w.w.w.badnia.net

الباب الخامس :

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. إن المنهج التدريبي المقترح والمنهج التدريبي المستخدم كانا فعالين في تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث وبنسب متفاوتة
2. ظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجمعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة المختارة قيد البحث .

5-2 التوصيات

1. ضرورة التنوع في استخدام طرائق التدريب وعلى مستويات مختلفة من اللاعبين والمدربين .
2. إجراء بحوث أخرى مشابهة وباستخدام إستراتيجيّة وطرائق تدريب مختلفة ولألعاب جماعية أو فردية أخرى وعلى فئات عمرية أخرى على كرة السلة .
3. تطبيق المنهج التدريبي المقترح على اللاعبين الشباب بكرة السلة وذلك للحصول على تطور واضح في بعض القدرات البدنية .



