وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المثنى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

اثر تمرينات نوعية في تطوير القوه المتحركة والثابتة وبعض مهارات كرة السلة للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة

رسالة قدمها الطالب :

مسلم عقيل شاكر

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ . م. د. أحمد كريم لطيف

١٤٤٥ هـ ٢٠٢٣ م

بسم الله الرحمن الرحيم

يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعملون خبير

صدق الله العظيم

سورة المجادلة ـ أية 11

إقرار المشرف

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" اثر تمرينات نوعية في تطوير القوه المتحركة والثابتة وبعض مهارات كرة السلة للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة"

التي أعدت من قبل طالب الماجستير **(مسلم عقيل شاكر)** بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ. م. د. احمد كريم لطيف

المشرف

جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / /٢٠٢٣

أ. م. د. رياض حسن صالح

معاون العميد للشؤون العلمية

جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / /٢٠٢٣

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" اثر تمرينات نوعية في تطوير القوه المتحركة والثابتة وبعض مهارات كرة السلة للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة"

قد راجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة وعليه وقعت .

م. د. لقاء عبد الزهرة اسماعيل

جامعة المثنى – كلية التربية الاساسية

التاريخ: / / ٢٠٢٣

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ :

" اثر تمرينات نوعية في تطوير القوه المتحركة والثابتة وبعض مهارات كرة السلة للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة"

قد راجعتها احصائياً وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء الاحصائية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

أ. م. د. علي صادق محمد باقر

رئاسة الجامعة – قسم ضمان الجودة

التاريخ: /   / ٢٠٢٣

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

الدراسات العليا

نقر أننا اعضاء لجنة مناقشه الطالب : **مسلم عقيل شاكر**

قسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي أجريت من الطالب التي أقرت في المناقشة

فهي جديرة بدرجة .... في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة وعليه وقعنا .

ت	الاسم واللقب العلمي	التوقيع	الصفة
١	أ . د . حيدر بلاش جبر		رئيساً
٢	أ . د . بشار عبد اللطيف		عضواً
٣	أ.م. د. كامل مليوخ حسين		عضواً
٤	أ. م. د. أحمد كريم لطيف		عضواً ومشرفاً

صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة– جامعة المثنى

بجلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٣

أ. د. حيدر بلاش جبر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

التاريخ : / /٢٠٢٣

الاهداء

إلى سيد المرسلين محمد (ص) وآل بيته الطيبين الطاهرين ...... **(عليهم السلام)**

إلى من اشتاقت لهم أنفسنا وهم تحت التراب شهداء بلدي الحبيب العراق روحي فداه....**بلد الأنبياء والمرسلين**

إلى من سهرت بالدعاء من اجلي وحملتني وهناً على وهن ورأيت النور في أحضانها....**أمي الحبيبة**

إلى العيون التي بكت فرحا والأنامل التي تجرحت صبرا من اجل اجتناء الورد .... **أبي الغالي**

إلى من زودتني بالحب والأمل والجهد والعمل ...... **زوجتي الغالية**

إلى فرحة قلبي في هذه الدنيا وأملي وسعادتي وسندي ما دمت حياً... **أولادي**

إلى من أحاطوني بحبهم وتقديرهم بلا مقابل ...... **أخوتي وأخواتي**

إلى من زودوني بعلمهم وأناروا طريقي للعلم والمعرفة ...... **أساتذتي الأفاضل**

والى كل من يقلب صفحات هذا البحث ...

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

مسلم

شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد النبيين وخاتم المرسلين سيدنا محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وعلى صحبه الغر الميامين ومن اتبع هذا الى يوم الدين... " أحمد الله تعالى الذي أعانني على إتمام هذه الرسالة ، وعرفاناً بالجميل أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى أستاذي القدير أ.م.د. احمد كريم الذي اعجز عن رد جزءٍ يسيرٍ من فضله ، لما بذله من جهد وعناية في عملي هذا ، فكان نعم المرشد بآرائه وتوجيهاته العلمية التي قد أغنت و عززت هذه الرسالة من رصانتها فكان مثالاً في دقته العلمية ، واخلاصه للحقيقة طوال مدة إشرافه ، وفقه الله لما يحب ويرضى انه سميع الدعاء ، كما و أتقدم بخالص شكري و تقديري إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى ، وأتوجه بشكري وتقديري إلى أساتذتي في الدراسات الأولية والعليا كافة الذين نلنا منهم أصول العلم وفنونه ، كما و أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى السادة لجنة اقرار العنوان وكذلك اعضاء لجنة المناقشة الأفاضل على جهودهم المبذولة في سبيل إغناء هذه الرسالة ، وأخص منهم بالذكر أصحاب الخطوة البعيدة، فجزاهم الله كل الخير.

و أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى السادة الخبراء وفريق العمل المساعد وأفراد عينة الدراسة لمساعدتهم في الوصول الى النتائج التي خرجت بها الدراسة.

وإن واجب الوفاء والعرفان يحتم عليّ أن أتقدم بأزهى آيات الشكر مقرونةً بأسمى آيات الوفاء والاعتزاز إلى عائلتي اللذين كانوا سنداً لي في مسيرتي الدراسية .

واقدم شكري وتقديري الى اخوتي زملاء الدراسة في البكالوريوس والماجستير وفقهم الله لما يحب ويرضى إنه سميع مجيب .

وأخيراً أقدم شكري وتقديري لكل من أعانني ولو بكلمة ، ونسي القلم أن يكتب اسمه ، ومسك الختام : فإن البحث وان ظهر فقط اسم الباحث عليه ، فأنه نتيجة جهود آخرين لم تظهر أسماؤهم .

وفق الله الجميع لما يحب ويرضى انه نعم المولى ونعم النصير .

مسلم

ملخص الرسالة باللغة العربية

" أثر تمرينات نوعية في تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض مهارات كرة السلة للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة"

الباحث المشرف
مسلم عقيل شاكر أ. م. د. احمد كريم لطيف
١٤٤٥هـ ٢٠٢٣ م

اهمية البحث: يهدف البحث الحالي الى اعداد تمرينات نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة السلة للأعمار تحت ١٨ سنة ومعرفة تأثير التمرينات في القوة المتحركة, الثابتة و بعض مهارات كرة السلة .

ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحث بالمنهج التجريبي، وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ولملائمته طبيعة مشكلة البحث . اما مجتمع البحث فتمثل بالمركز الوطني لرعاية الموهوبين المدرسة التخصصية لكرة السلة للأعمار تحت ١٨ سنة في محافظة المثنى، و البالغ عددهم (١٧) لاعباً ، وبالطريقة العشوائية حددُ (١٢) لاعباً ليمثلوا عينة البحث إذ تم تقسيم هذه العينة الى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة .

وكانت **متغيرات القوة الثابتة** (للذراعين ، الرجلين) و متغيرات القوة المتحركة تمثلت بـ القوة الإنفجارية (للذراعين – والرجلين) و القوة المميزة بالسرعة (للذراعين – والرجلين) و تحمل القوة (للذراعين – و الرجلين)، و كذلك متغيرات المهارات بكرة السلة فتمثلت بـ(تحمل اداء المهارة المركبة ، تحمل اداء مهارة الهاندوف ، حركة المدافع) . اجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بأجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث ، وبعد ذلك باشر بتطبيق التمرينات النوعية على عينة المجموعة التجريبية ولمدة (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ، إذ طبقت التمرينات يوم (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع، وبهذا فأن عدد الوحدات الكلية بلغت (٢٤) وحدة تدريبية. وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات النوعية المعدة طبق الباحث الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث ، وبعد الحصول على النتائج استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (spss)، لغرض تحليل البيانات ، وعليه توصل الباحث الاستنتاجات: ان التمرينات النوعية المعدة لها تأثير إيجابي في تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض مهارات كرة السلة للاعبين تحت ١٨ سنة .وكما يوصي الباحث: اجراء بحوث باستخدام تمرينات نوعية خاصة باستخدام القوة المتحركة والثابتة لتطوير الأداء المهاري والبدني لنوع الرياضة المراد تطويرها واجراء بحوث عليها.

ثبت المحتويات

المبحث	الموضوع	الصفحة
	العنوان	١
	الآية القرآنية	٢
	إقرار المشرف	٣
	إقرار المقوم اللغوي	٤
	إقرار المقوم الاحصائي	٥
	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	٦
	الإهداء	٧
	شكر وثناء	٨
	مستخلص الرسالة باللغة العربية	٩
	ثبت المحتويات	١٠
	ثبت الجداول	١٥
	ثبت الاشكال	١٦
	ثبت الملاحق	١٧
	الفصل الاول	
١-	**التعريف بالبحث**	١٩ – ٢٠
١-١	مقدمة البحث وأهميته	١٩
١-٢	مشكلة البحث	٢٠
١-٣	أهداف البحث	٢٠
١-٤	فروض البحث	٢٠
١-٥	مجالات البحث	٢٠
١-٥-١	المجال البشري	٢٠
١-٥-٢	المجال الزماني	٢٠
١-٥-٣	المجال المكاني	٢٠

	الفصل الثاني	
٢-	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢٢ – ٤٢
٢-١	الدراسات النظرية	٢٢
٢-١-١	التمرينات النوعية:	٢٢
٢-١-٢	مفهوم القوة العضلية :	٢٤
٢-١-٢-١	أقسام القوة العضلية :	٢٥
٢-١-٢-٢	أنواع الانقباض العضلي :	٢٦
٢-١-٢-٣	انواع القوة	٣٠
٢-١-٢-٣-١	تحمل القوة (مفهومة – أقسامه – أهميته)	٣٠
٢-١-٢-٣-٢	القدرة الانفجارية :	٣٤
٢-١-٢-٣-٣	القوة المميزة بالسرعة:	٣٤
٢-١-٣	المهارات بكرة السلة:	٣٥
٢-١-٣-١	مهارة الهاندوف	٣٦
٢-١-٣-٢	حركة القدمين الدفاعية	٣٦
٢-١-٣-٣	المتابعة الدفاعية	٣٧
٢-٢	الدراسات السابقة	٣٩
٢-٢-١	مراجعة الدراسات السابقة	٣٩
٢-٢-٢	مناقشة الدراسات السابقة	٤٠
٢-٢-٣	أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة:	٤٢

	الفصل الثالث	
٣-	**منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**	٤٤ – ٦٢
٣-١	منهج البحث	٤٤
٣-٢	مجتمع البحث وعينته :	٤٤
٣-٣	أدوات البحث والاجهزة المستعملة :	٤٥
٣-٣-١	وسائل جمع البيانات :	٤٥
٣-٣-٢	الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٤٥
٣-٤	اجراءات البحث	٤٦
٣-٤-١	تحديد متغيرات البحث	٤٦
٣-٤-٢	توصيف اختبارات البحث	٤٧
٣-٤-٢-١	توصيف اختبارات القوة الثابتة	٤٧
٣-٤-٢-٢	توصيف اختبارات القوة المتحركة	٤٩
٣-٤-٢-٣	اختبارات المهارات الحركية	٥٣
٣-٥	التجربة الاستطلاعية الاولى	٥٦
٣-٦	الأسس العلمية لنتائج الاختبارات	٥٧
٣-٦-١	صدق الاختبار :	٥٧
٣-٦-٢	ثبات الاختبار:	٥٧
٣-٦-٣	موضوعية الاختبار:	٥٧
٣-٧	التجربة الرئيسية	٥٨
٣-٧-١	الاختبارات القبلية	٥٨
٣-٧-٢	التجانس والتكافؤ	٥٩
٣-٧-٣	التمرينات النوعية المعدة من الباحث	٦١
٣-٧-٤	الاختبار البعدي :	٦٢
٣-٨	الوسائل الإحصائية :	٦٢

	الفصل الرابع	
٤-	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٦٤ – ٧٦
٤-١	وصف توزيع نتائج عينة البحث :	٦٤
٤-٢	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .	٦٥
٤-٢-١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة للمجموعة الضابطة وتحليلها.	٦٥
٤-٢-٢	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارات كرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها.	٦٦
٤-٢-٣	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة الضابطة.	٦٧
٤-٣	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .	٦٨
٤-٣-١	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة للمجموعة التجريبية وتحليلها.	٦٨
٤-٣-٢	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارات كرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها.	٦٩
٤-٣-٣	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة التجريبية.	٧٠
٤-٤	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها.	٧١
٤-٤-١	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة في الاختبارات البعدية وتحليلها.	٧١
٤-٤-٢	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارات كرة السلة في الاختبارات البعدية وتحليلها.	٧٢
٤-٤-٣	مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.	٧٣

	الفصل الخامس	
٥-	الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	٧٨
٥-١	الاستنتاجات	٧٨
٥-٢	التوصيات والمقترحات	٧٨
	المراجع والمصادر	٨٠ – ٨٤
اولاً-	المصادر العربية	٨٠
ثانياً-	المصادر الاجنبية	٨٤
	الملاحق	٨٦ – ١١٢
	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	B
	العنوان باللغة الانكليزية	A

ثبت الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	الاسس العلمية لنتائج للاختبارات	٥٨
٢	تجانس بين مجموعتي البحث	٥٩
٣	التكافؤ بين مجموعتي البحث	٦٠
٤	اختبار (Shapiro–Wilk) ومستوى الدلالة لتوزيع بيانات مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة	٦٤
٥	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الثابتة والمتحركة للمجموعة الضابطة	٦٥
٦	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات بكرة السلة للمجموعة الضابطة	٦٦
٧	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الثابتة والمتحركة للمجموعة التجريبية	٦٨
٨	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات بكرة السلة للمجموعة التجريبية	٦٩
٩	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة الثابتة والمتحركة للاختبارات البعدية	٧١
١٠	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات كرة السلة للاختبارات البعدية	٧٢

ثبت الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	العلاقة المتداخلة بين مدة تحمل القوة للاعب كرة السلة من وجهة نظر الباحث	٣٣
٢	التصميم التجريبي لمجموعات البحث	٤٤
٣	اختبار القوة الثابتة للذراعين	٤٧
٤	اختبار القوة الثابتة للرجلين	٤٨
٥	اختبار القفز العمودي لسارجنت	٤٩
٦	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	٥٠
٧	اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين	٥١
٨	اختبارات تحمل القوة للذراعين والرجلين	٥٢
٩	اختبار تحمل أداء المهارة المركبة	٥٣
١٠	اختبار مهارة الهاندوف	٥٤
١١	اختبار حركة المدافع بكرة السلة	٥٥

ثبت الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
١	اسماء فريق العمل المساعد	٨٦
٢	التموج بين الوحدات التدريبية	٨٦
٣	صور لعينة البحث عند تطبيق الاختبارات	٨٧
٤	التمرينات المعدة من قبل الباحث	٨٨
٥	خطة تطبيق التمرينات النوعية	١٠٥

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ أهداف البحث

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-٢ المجال الزماني

١-٥-٣ المجال المكاني

١. التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهميته

يعد عالم التدريب من أهم المجالات التي طرأت عليها الكثير من التطورات في السنوات الأخيرة، بسبب التجارب والبحوث العلمية التي كانت وما زالت همها الوحيد رفع المستوى الفني للرياضة بشكل عام، والوصول بمستوى الرياضيين إلى اعلى ما يمكن حيث لم يصبح هناك حد للوصول إليه والتوقف عنده بل أصبح كل شيء ممكن الاستفادة منه لتطوير مستوى الرياضي.

إن من الأمور التي يجب توفيرها لإدامة عملية التدريب بشكل عام تتبلور في الاستعانة بالأساليب العلمية الصحيحة و المناهج التدريبية العلمية الحديثة التي تحتوي على الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي إذ إن أساس الارتقاء بالمستوى الرياضي في الألعاب الرياضية ومنها كرة السلة هو الإعداد البدني الشامل، الذي يتركز بالاستعانة بأساليب تدريبية علمية صحيحة تنسجم والعنصر المراد تطويره سواء أكان بدنياً أم مهارياً .

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي حققت انتشارا واسعا في أرجاء العالم لما لها من مزايا وخصائص تربوية وبدنية ومهارية وعقلية ،هذا فضلاً عن وجود عناصر خاصة بها مثل الإثارة والأداء الفني الحيوي والمتعة لممارسيها وكذلك للمتفرجين ، من هنا كان من اللازم الحرص الدقيق في التخطيط السليم لعملية التدريب الرياضي واعداد المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وتنفيذها بالشكل الصحيح. فلعبة كرة السلة تحتاج إلى متطلبات خاصة بدنية ومهارية ، لعبة كرة السلة من الالعاب الرياضية التي تحتاج الى القوة العضلية بصورة دائمة (القوة الثابتة والقوة المتحركة)اللتين تساهمان بصورة كبيرة في تطوير اعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية اذا يعد تنوع الانقباضات العضلية يعمل على تطوير القوة العضلية بنسبة أكبر. وهذا التطور للقوة العضلية(المتحركة والثابتة) يعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة السلة من خلال التمرينات التي قام الباحث بأعدادها بشكل علمي ومنتظم للوصول الى المستوى المطلوب

وتكمن اهمية البحث بأعداد اللاعبين اعداداً متكامل من جميع النواحي وان تطوير المهارات الهجومية (الهاندوف ، الحجز الهجومي) والدفاعية(حركة المدافع بكرة السلة) اثناء عملية التدريب يساهم بصورة كبيرة بتطوير اللاعبين والوصول الى المستوى الاداء العالي. وتعد التمرينات النوعية عامل مهم في تطوير تلك المهارات اذا تمت بشكل علمي وفق قدرات اللاعبين وامكانياتهم وذلك بالاستعانة بتمرينات نوعية في تطوير القوة الثابتة والمتحركة وبعض المهارات للاعبين في كرة السلة. ولما لها من فائدة في تطوير ورفع القابليات البدنية والمهارية للوصول الى المستويات العليا.

١–٢ مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحث للعينة المختارة في تدريبات المركز الوطني لرعاية الموهبين ولكون الباحث لاعب سابق لاحظ هناك ضعف في القوة المتحركة والقوة الثابتة وبعض مهارات كرة السلة للاعبين تحت ١٨سنة .

تكمن مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤلات الاتية :

١. هل للتمرينات النوعية أثر في تطوير القوة المتحركة والثابتة للأعمار تحت ١٨ سنة.
٢. هل للتمرينات النوعية دور في تطوير بعض مهارة كرة السلة للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة؟

١–٣ أهداف البحث :

١. اعداد تمرينات نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة السلة للأعمار تحت ١٨ سنة .
٢. التعرف على تأثير التمرينات النوعية على القوة المتحركة الثابتة للأعمار تحت ١٨ سنة .
٣. التعرف على تأثير التمرينات النوعية على بعض مهارات كرة السلة للأعمار تحت ١٨ سنة .
٤. التعرف على افضلية التأثير على متغيرات البحث بين بين التمرينات المعدة من قبل الباحث وبين التمرينات المعدة من قبل المدرب

١–٤ فروض البحث :

١. للتمرينات النوعية تأثير إيجابي على القوة المتحركة الثابتة للأعمار تحت ١٨ سنة .
٢. للتمرينات النوعية تأثير إيجابي على بعض مهارات كرة السلة للأعمار تحت ١٨ سنة .

١–٥ مجالات البحث:

اولاً– المجال البشري : لاعبين المركز الوطني لرعاية الموهوبين تحت ١٨ سنة .

ثانياً– المجال الزماني : للفترة من ٩ / ١١ /٢٠٢٢ ولغاية ٢٥/ ٥ / ٢٠٢٣ .

ثالثاً– المجال المكاني : القاعة المغلقة في منتدى شباب الغربي

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التمرينات النوعية:

٢-١-٢ مفهوم القوة العضلية :

٢-١-٢-١ أقسام القوة العضلية :

٢-١-٢-٢ أنواع الانقباض العضلي :

٢-١-٢-٣ انواع القوة

٢-١-٢-٣-١ تحمل القوة (مفهومة – أقسامه – أهميته)

٢-١-٢-٣-٢ القدرة الانفجارية :

٢-١-٢-٣-٣ القوة المميزة بالسرعة:

٢-١-٣ المهارات بكرة السلة:

٢-١-٣-١ مهارة الهاندوف

٢-١-٣-٢ حركة القدمين الدفاعية

٢-١-٣-٣ المتابعة الدفاعية

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ مراجعة الدراسات السابقة

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة

٢-٢-٣ أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة:

٢. الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التمرينات النوعية:

وتعد التمرينات أصل لكل الحركات البدنية وأساساً لكل النواحي الرياضية ، ولأنها تحقق أغراضاً خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة للتربية الرياضية ،لذا من الطبيعي إن يهتم بها كثير من قادة التربية الرياضية المتخصصين فيها بمراجعة وتطوير أسسها وقواعدها، وطرق ممارستها وتدريسها بما يتلاءم مع تطور العصر بما يكفل لها تأمين نمو ممارسيها نمواً شاملاً متزناً.(١)

والتمرينات هي "الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية، بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة" .كما تحتل التمرينات من بعدها إحدى أنواع الأنشطة الحركية، أهمية عظمى بالنسبة لتشكيل وبناء الجسم وإكساب القوام الجيد، والتأثير المباشر على الأجهزة العضوية الحيوية لجسم الإنسان، كما تعد ناحية تعويضية بالنسبة للفرد الذي تتطلب طبيعة عمله استخدام ناحية واحدة أو جزء معين بصورة دائمة(٢).

وللتمرينات أهمية كبرى بالنسبة للمستويات الرياضية العامة ، إذ تشكل أساس الإعداد البدني العام لجميع الألعاب الرياضية من دون استثناء ،ومن هذه الألعاب لعبة كرة السلة لما تتميز به من سرعة الحركة ودقة مهاراتها المختلفة.

يقصد بالتمرينات النوعية: هي التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء الخاص للمهارات الحركية وذلك باستعمال المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي المسار الحركي والزمني والديناميكي نفسه، لذا فهي تعد الوسيلة الرئيسة للإعداد البدني والمهاري والدعامة الرئيسة الأولى التي يرتكز عليها اللاعب للوصول بحالته المهارية إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء الحركي للعبة الرياضية الممارسة.(٣)

---

(١) فتحي أحمد إبراهيم. طرق تدريس التمرينات ، الإسكندرية ،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،٢٠٠٨ ،ص٩٧.

(٢) عطيات محمد خطاب (وآخرون): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،٢٠٠٦،ص٢.

(٣) محمد مرسال حمد أرباب وأسامة عبد الرحمن علي.التدريب الرياضي،عمان، ،ب.م،٢٠٠١، ص٦٨.

وتشمل التمرينات النوعية أنواع عدة هي :[١]

1-تمارين أساسية (تمارين الإحساس بالكرة): هي تمارين الإحساس بالكرة والتي تلف فيها الكرة حول اجزاء جسم اللاعب مرات كثيرة خلال فترة زمنية قصيرة وتكون سهلة وغير معقدة.

2-تمارين مشابهة لحالات اللعب: هي تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات اذ يستخدم المدرب تمرينات بحيث تكون فيها مواقف مثل تلك التي تحدث خلال اللعب أو المباراة .

3-تمارين اللعب: وهي التمارين يلعب فيها مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة أخرى بحرية أو بحركات محددة وحسب تعليمات المدرب.

وتشكل التمرينات النوعية أساساً كبيراً للإعداد البدني العام والخاص ولجميع أنواع الأنشطة والمهارات والفعاليات الحركية، إذ تهدف إلى الوصول بالفرد إلى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد على رفع مستواه في اللعبة التي يمارسها، إذ يجب أن تنظم عمليات التعلم الحركي بحيث تضمن للاعب المتعلم اكتساب أفضل أداء فني للمهارات ، وهذا يتم من التدريبات التي تنظم تكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة لغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور الحركي الخاص بها.[٢]

وتتكون التمرينات النوعية من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية اللاعب وتعتمد على تطوير القدرات البدنية على أجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية معينة وتشمل حركات تشبه اللعبة. ويطلق على التمرينات إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركة أو مقاربة لها (اتجاه الحركة أو قوة الحركة) التي تعمل فيها العضلات وفق حركة السباقات .[٣]

أما فائدة التمرينات النوعية فتكمن في كونها موجهة، أي تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى، لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياطاً بل هي وسيلة فعالة ذات شروط مؤثرة ترتبط بالناحية الجسمية، ولها دور مهم في فترة الاعداد الخاص لمختلف الألعاب الرياضية ،وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات.[٤]

---

(١) زهير قاسم الخشاب(وآخرون). التدريب في كرة القدم، ط٢ ،جامعة الموصل،١٩٩٩، ص١٨٩ .

(٢) محمد عبد صالح الوحش ومفتي إبراهيم. أساسيات كرة القدم،المنصورة. مطبعة الوفاء، ١٩٩٤، ص١١٢.

(٣) قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة،ط1،عمان ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،1998، ص280.

(٤) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي ،١٩٨٧، ص٨٧.

٢-١-٢ مفهوم القوة العضلية :

تعدُ القوة العضلية من القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، فأن القوة العضلية عنصر من العناصر المميزة لجميع أشكال الحركة ولكن توجد هذه القوة بدرجات متفاوتة تتناسب ومتطلبات كل نشاط [١] .

وتوجد القوة في كل نشاط يقوم به الفرد وفي كل لون من الوان النشاط الرياضي وغالبا ما يكون الأداء ضد مقاومة خارجية مثل رياضة رمي الثقل أو قد تكون المقاومة وزن الجسم مثل الجمناستك أو قد تكون المقاومة مقاومة الماء كما في السباحة . وعلى اللاعب التغلب على هذه المقاومات باستخدام القوة المناسبة لتلك المقاومة .

لقد عرفت القوة العضلية من عدد من الباحثين والدارسين الذين تناولوا هذه الصفة المهمة في دراستهم وبحوثهم فقد عرفت على أنها " قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها "-[٢] .

كما عرفت على أنها " قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على مقاومات خارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها " [٣] .

وعرفها (مورهاوس وميللر) [٤] " أنها قابلية العضلة على بذل جهد ضد مقاومة " .

ويتفق الباحث مع (عبد الرزاق كاظم) [٥] في تعريف القوة العضلية على أنها " جهد عضلي منظم يهدف إلى التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية مختلفة الشدة لغرض تحقيق أفضل مستوى في الإنجاز " .

---

(١) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الأسكندرية ، دار الكتب الجامعة ، ط٣ ، ١٩٧٨ ، ص١٨١ .

(٢) ريسان خريبط مجيد ، علي تركي : نظريات تدريب القوة ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٢ ، ص٣٥ .

(٣) كمال جميل : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، الجامعة الأردنية ، ط١ ، ٢٠٠١ .

(4) Morehouse , lourerce E . $ Miller , Augustus T., Physiology Exercise , Saint louis : the C.V. Mosby Co. , 1971 , P:58 .

(٥) عبد الرزاق كاظم علي : أثر منهج مفتوح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات الخاصة على بساط الحركات الأرضية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ ،ص١١ .

٢-١-٢-١ أقسام القوة العضلية :

نظراً لأهمية القوة العضلية في مجال التربية الرياضية وفيما يتعلق برياضة الجمناستك يرى كل من (فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير) (١) . و (عادل عبد البصير) (٢) . و (Bouchman)(٣) أن صفة القوة العضلية تعد أهم الصفات البدنية الواجب توفرها عند لاعب الجمناستك .

قد قسمها (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي) (٤) نقلا عن ((لارسون ويوكم) إلى :-

أ-القوة المتحركة :

وتعرف على أنها " المقدرة على الأداء الحركي بالتغلب أو مواجهة مقاومات مختلفة "·

وعرفها (بسطويس أحمد ، قاسم حسن)(٥) بأنها " القوة الإرادية الأيزوتونية (الديناميكية) والتي تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي القصوي " .

ومن الواضح أن العضلات هي مصدر الحركة بالإنسان بالاستناد على العظام ، لأنها مصدر القوة المسببة للحركة ، من المهم أن نوضح أن هذا المصدر يمر في مراحل متعددة حتى يكتمل بعضها قبل الولادة والأخر بعد الولادة وأن القوة تنمو وتتطور مع نمو الإنسان .

ب-القوة الثابتة :

يعرفها لارسون بأنها " قدرة الفرد على دفع أو جذب الجهاز أو حفظ الجسم في موضع معين ". وعرفها (قاسم حسن) على أنها " قوة مبذولة ضد حاجة ثابتة كما هو الحال في دفع الحائط أو محاولة رفع ثقل لا يقوى على رفعة بسبب زيادة الوزن " . كما وتعرف " القوة المبذولة عند العمل العضلي الإرادي القصوي الإيزومتري (الثابت) والتي تبين الحالة الحقيقية لقوة العضلة " (٦).

وتعرف على أنها "قدرة الفرد على استخدام انقباض عضلي في وضع خاص دون أن ينتج عن هذا الانقباض حدوث حركة انتقالية من نقطة إلى أخرى "·

---

(١) فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ ، ص٣٧ .

(٢) عادل عبد البصير : العلاقة بين القوة العضلية ومستوى الأداء الحركي للناشئين في في جمباز في جمهورية مصر العربية ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٧٤ ، ص٣٠-٤٠.

(3) Bouchman G .International course for coaches Gymnastics ,DHFK ,leipzing , 1972 . P: 62.

(٤) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ،ص٥١

(٥) بسطويس أحمد / قاسم حسن : التدريب العضلي الأيزومتري ، القاهرة ، مطابع الجدجوي ، ط١ ، ١٩٧٨ .

(٦) قاسم حسن ، بسطويس أحمد : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، مطابع الدجوي ، ط١ ،١٩٨٧ ،ص٤٢ .

اذ تخرج العضلة توتر خلال الانقباض الايزومتري إلا أنها لا تغير طولها ويحدث هذا النوع من الانقباض العضلي أثناء أداء الأنشطة الرياضية، مثل أنجاز الأوضاع الثابتة كما في الجمناستك أو عند محاولة دفع ثقل أو مقاومة لا يستطيع الفرد التغلب عليها مثل دفع حائط وفي مثل هذه الحالات تأتي مقاومة العضلة للقوة الخارجية مثل تثبيت الجسم في موضع معين كما في بعض مهارات الحلق والمتوازي والأرضية.

فأسلوب الانقباض العضلي الثابت: هو القوة الناتجة من تدريب العضلة أو المجاميع العضلية بصورة إرادية مقابل مقاومة ثابتة فرافع الأثقال ولاعب الجمناستك نماذج في الألعاب والفعاليات التي تؤدي فيها القوة الثابتة القصوى دوراً مميزاً فالمقطع العرضي للعضلة وعدد الألياف العضلية والتركيب العضلي وطول العضلات وزاوية السحب وزاوية التثبيت الساعد تحدد مقدار تطور القوة الثابتة القصوى وكذلك الدور الذي يؤدي الجنس، والعمر، والتغذية، وحالة التدريب أثناء تدريب القوة الثابتة (١).

٢-١-٢-٢ أنواع الانقباض العضلي :

تحدث الانقباضات العضلية، نتيجة التدريبات اليومية وكما هو معروف أن هدف التدريب الإرتقاء بالمستوى للعضلة وقوتها ولا يتم ذلك إلا من خلال الانقباض العضلي بغض النظر عن نوع هذا الانقباض أو ذاك ، وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومات بوساطة الإنقباضات العضلية .

وتتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاثة وهي(٢) :-

الإختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي .

الإختلاف في سرعة الانقباض العضلي .

الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي .

إذ يتم الانقباض العضلي أما بقصر طول العضلة أو بزيادة طولها أو تتقبض العضلة وهي في بنفس حالتها دون حدوث أي تغير في هذا الطول وعلى هذا فقد قسم الانقباض العضلي من بعض المؤلفين في هذا المجال نذكر منها ما يلي : -

أ- قسمت من (محمد غني عثمان) إلى ما يلي (٣) :

الإنقباض العضلي (المتحرك) الأيزوتوني .

الإنقباض العضلي (الثابت) الايزومتري .

---

(١) قاسم حسن : أسس التدريب الرياضي ،عمان ، مطبعة دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١ ، ١٩٩٨ ، ص٣٨٨ .

(٢) مفتي إبراهيم حمادة : اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال ، القاهرة ، مطابع آمون ، ١٩٩٩ ، ص٦٦ .

(٣) محمد غني عثمان : التدريب الرياضي والتعلم الحركي ، الكويت ، دار التعلم ، ١٩ ، ص٣٤٨ .

ب- قسم (عصام عبد الخالق) (١) أنواع الانقباض العضلي إلى :-

الإنقباض العضلي الثابت (الايزومتري) .

الإنقباض العضلي المتحرك (الأيزوتوني) .

الإنقباض العضلي المختلط (الايكسوتوني) .

ج- اتفق كلا من (مفتي إبراهيم حمادة) (٢) على تقسيم أنواع الانقباض العضلي إلى أربعة أنواع :-

الإنقباض العضلي الثابت (الايزومتري) .

الانقباض العضلي المتحرك (الأيزوتوني) .

الإنقباض العضلي المشابه للحركة (ايزوكينتك)

الإنقباض البلومتري .

أولا : الإنقباض العضلي المتحرك (الإيزوتوني)

" تغير طول العضلة (أطالة – قصر) مع ثبات كمية الشدة " (٣) وينقسم إلى :-

الإنقباض العضلي المركزي : وهو تقصير ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة وينتج عن هذا الانقباض تحريك المفصل نتيجة تغلب العضلات على المقاومة (٤) .

وعند تقصير العضلة يكون الانقباض موجبا كما في رفع الثقل إلى الأعلى ، وأن الانقباض العضلي الايزوتوني الموجب ضروري جدا وبصورة كبيرة عند أداء الأشكال الرياضية .

الإنقباض العضلي اللامركزي : تنقبض العضلة عكس اتجاه مركزها وهي تطول كما يحدث عند مقاومة عضلات الرجلين لثقل الجسم أثناء ثني الركبتين.

ويحدث هذا النوع عندما تكون المقاومة أكبر من القوة المتولدة في مواجهتها ويحدث نتيجة لذلك أزدياد في طول العضلة .

وعندما تطول العضلة كما في حالة إعادة خفض الثقل إلى الأرض وكذلك لحظة هبوط جسم اللاعب في الجمناستك والهبوط في الوثب العالي والزانة ففي هذه الحالة يكون الانقباض سالبا ويكون أقل أهمية إذا ما قورن بأهمية الانقباض العضلي الموجب (٥)

---

(١) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره و ص١٨٨ .

(٢)مفتي إبراهيم حمادة : مصدر سبق ذكره ، ص٦٧-٦٨ .

(٣) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص١٨٨ .

(٤) ريسان خريبط مجيد علي تركي : مصدر سبق ذكره ، ص٨٧.

(٥) ريسان خريبط مجيد ، علي تركي : مصدر سبق ذكره ، ص٨٧.

ثانيا : الانقباض العضلي المختلط (الاكسوتوني) :-

" تغير طول العضلة (أطالة ، قصر) وكذلك تغير كمية الشدة العضلية (مركب ايزومتري – ايزوتوني) " [١] .

وهو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضين الثابت والمتحرك ويحدث عادتاً من القيام ببعض الأعمال (الحركات) والتدريبات الرياضية مثل نتر الثقل من الأرض حتى يصل إلى مستوى مد الذراعيين والركبتين والثبات فهذا يعني أن انقباض العضلة يمر بمراحل ، فعندما تحدث الانقباضات العضلية مع ثبات طول الألياف العضلية فهذا يعني انقباض أيزومتري وعندما يحدث الانقباض ويجري تغير في طول الألياف فهذا يعني أن الانقباض أيزوتوني فعلى هذا الأساس يكون الأنقباض الأكسوتوني مزيج من الانقباضين .

ثالثا : الانقباض العضلي المشابه للحركة (ايزوكينتك) [٢] **:-**

وهو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية مثل حركة الشد في التجذيف .

رابعا : الانقباض البلومتري :-

أن مصطلح البلومترك يأتي من Plio تعني أكثر و (Mitric) تعني يقيس ، وهذا النوع من الانقباض يبدأ مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لا مركزي) ويزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض مركزي ومن امثلته الوثب المتبوع بالوثب مرة أخرى [٣] .

خامسا : الانقباض العضلي الثابت :-

ويعرف " انقباض العضلة دونما حدوث تغير في طولها " [٤] .

وعرفها على أنها " كمية التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفصل " [٥] .

" بقاء طول العضلة ثابت (نظريا) مع تغير الشدة العضلية أي قدرة العضلة على أنتاج الحرارة والطاقة " [٦] .

---

(١) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص١٨٨ .

(٢)كمال جميل : مصدر سبق ذكره ، ص٣٧ .

(٣) مفتي إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص٦٨-٦٩ .

(٤) نفس المصدر : ص٦٧ .

(٥)نفس المصدر : ص٦٧ .

(٦) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص١٨٨ .

ان التدريب باستعمال التدريبات الثابتة بدأ في بداية الخمسينات ونتيجة لزيادة القوة عند اللاعب بدأ استعمال هذا الانقباض زاد انتشاره في العالم

(قاسم حسن حسين) (١)؟ فعندما يراد تطوير القوة العضلية بسرعة يتم استعمال التمارين ٤ مرات في الاسبوع وتستغرق زمن التمارين الثابتة مدة زمنية قدرها ١٠-١٥ دقيقة، ويتمكن المدرب من استعمال ٦ تمارين مختلفة خلال الزمن السابق بحيث يتم تكرار كل تمرين من ٢-٤ مرات ،إذ يستغرق زمن كل تمرين ٥-٦ ثانية فمن الضروري زيادة الجهد تدريجياً حتى يصل إلى اعلى مستوى له .

ويشير عدد من المختصين إلى أن القوة الناتجة من الانقباض المتحرك اقل منها في الانقباض الثابت ، إذ يمكن اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية في حالة الانقباض الثابت ، وخصوصا في حالة توفر الوقت الكافي في العمل .

وتعد طريقة أو اسلوب الانقباض العضلي الثابت مهمة من أجل تثبيت الجسم في بعض حركات الجمناستك كأخذ وضع الصليب في جهاز الحلق وتثبيت الوزن في رفع الأثقال (٢).

وكثير من المدربين يستخدمون التمارين الأيزومترية لأهميتها في تثبيت وتوجيه مجموعة عضلية لخدمة شكل الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب ولا يمكن الاستفادة من هذه التمارين إلا إذا أخذنا الوقت اللازم لها ، ويمكن للفرد العادي أو اللاعب أن يشعر بالقيمة الحقيقية لهذه التدريبات من خلال شعوره بالقوة وأداءه الحركي الذي اصبح افضل مما كان عليه ؛ لكن لابد من الإشارة إلى أن التدريب الأيزومتري يؤدي إلى أجهاد الجهاز العصبي وتأثيرها على أوعية القلب وتقل سرعة حركة الدم مما يؤدي إلى نقص في مرونة العضلات إضافة إلى تقليل التوافق العضلي العصبي عند اللاعب (٣). ولكن إذا تضمنت الجرعة التدريبية ما بين العمل والراحة بطريقة صحيحة بحيث تتمكن عضلات اللاعب من الإسترخاء الكامل التمرين الأيزومتري فانه يمكن تجاوز كل المشاكل والإضرار التي ربما يقع فيها اللاعب ، ويرى البعض أنه يمكن تلافي الكثير من العيوب السالفة وذلك بالأكثار من تمرينات الأطالة، والاسترخاء، والتدريب الصحيح باستخدام مزيج من الانقباضات الأيزومترية المرتبطة بالانقباضات الأيزوتونية (٤) . وهيتخبز ١٩٨٠ في الحصول على أكبر فائدة في هذه الشدة (٥) .

---

(١) قاسم حسن : مصدر سبق ذكره ، ص ٤٠٠ .

(٢) قاسم حسن : مصدر سبق ذكره ، ص ٤٠٢ .

(٣) قاسم حسن ، بسطويسي أحمد : مصدر سبق ذكره ، ص ١٩١ .

(٤) كمال جميل : مصدر سبق ذكره ، ص٣٠-٣١ .

(٥) محمد غني عثمان : مصدر سبق ذكره ، ص٣٤٩-٣٥٠ .

٢-١-٢-٣ انواع القوة

٢-١-٢-٣-١ تحمل القوة (مفهومه – أقسامه – أهميته)

يعد التحمل والقوة العضلية من المكونات الأساسية في مجال الرياضات التنافسية فمن هذه القدرة يمكن الإحتفاظ بدرجة عالية من الأداء في مدة زمنية محددة، إذ تحتاج كثير من الرياضات التنافسية إلى المزج بين التحمل والقوة فهي (قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول مدة ممكنة في مواجهة التعب) [١]. كما يعرفها السيد عبد المقصود على أنها (القدرة في الحفاظ على أداء إنجازات قوة لمدة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس، وما يرتبط بذلك في الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوة الناتج من التعب عند مستوى منخفض للغاية) [٢]، في حين يعرفها عماد الدين عباس بأنها (مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب في أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لمدة زمنية طويلة) [٣]. وقال عنها كمال جمال الربضي بأنها (الاحتفاظ بالتوتر العضلي لمدة زمنية طويلة)[٤]. فتحمل القوة عند ريسان عبارة عن (قدرة مركبة تتكون من التحمل والقوة وتبعاً لمدى ثقل هذه أو تلك تنشا قدرة خاصة بذاتها إذ تكون هذه القدرة مهمة سواء في التدريب أو المنافسات وتتخذ هذه القدرة مكانها بين القطبين)[٥]. ويتفق الباحث مع مفتي إبراهيم حماد في تعريفه بأنها (المقدرة على الإستمرار في أخراج القوة أمام مقاومات لمدة طويلة) [٦].

ويرى الباحث أن تحمل القوة تتحرك في آتجاه أحد القطبين على وفق نصيب كل منهما وعلى وفق نوع الفعالية فنرى أن تحمل القوة تكون لدى لاعب المصارعة أكثر في آتجاه القوة في حين تكون هذه القدرة لدى لاعب كرة السلة في آتجاه التحمل أكثر.

إذ يعمل على رفع قابلية اللاعب على بذل الجهد بترددات حركية مناسبة لتطوير قدرة الرياضي على آحتمال بذل الجهد في حالات آرتفاع تركيز حامض اللاكتيك بدرجة عالية في الدم والعضلات ومن ثم المحافظة على متابعة الإنقباضات العضلية في المحيط الحامضي.

---

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد رضوان؛ **المصدر السابق**، ص85.

(٢) السيد عبد المقصود ؛ **نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة**، ط 1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص165.

(٣) عماد الدين عباس ابو زيد؛ **التخطيط والاسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب الجماعية**، ط 2، (الاسكندرية، منشاة المعارف، 2007)، ص269.

(٤) كمال جميل الربضي؛ **المصدر السابق**، ص 42.

(٥) ريسان مجيد خريبط وعلي تركي؛ **نظريات تدريب القوة**، (2002)، ص 82.

(٦) مفتي ابراهيم حماد؛ **المصدر السابق**، ص 170.

إذ (كلما قلت المقاومة زاد الحجم التدريبي واستمرت العضلة في العمل لمدد أطول) [١] فكلما طال زمن عدد مرات التكرار أي تكون الاحجام التدريبية كبيرة فيتم التركيز في هذه الحالة على التحمل اذ لايمكن اداء هذه الأحمال ضد مقاومات عالية اما اذا تم التركيز على استخدام مقدار قوة عالٍ وقصدت المده الزمنية وقل عدد مرات التكرار فيكون اتجاه هذه القدرة باتجاه القوة.

ان تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة التي تحتاجها أغلب الألعاب الرياضية سواء أكانت فردية أم جماعية إذ إن الأمر يحتاج إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافساتها تكرار آستخدام القوة ونظراً لأن المقاومات التي يتعين التغلب عليها مختلفة ولأن مدة آستمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير ، فضلاً عن الحركات الرياضية يتم أداؤها تبعا لمتطلبات بدنية خاصة ومدد راحة مختلفة، لذلك لا يمكن التحدث عن تحمل قوة مطلق [٢].

وعليه فإن حاجة الأنشطة الرياضية للتحمل تختلف طبقاً[٣][٤]:

١. طبيعة اللعبة (طبيعة العمل العضلي).
٢. مدة آستمرار العمل التي فيها آستخدام القوة.
٣. معدل تردد أداء الحركات .
٤. مقدار القوة المبذولة للتغلب على مقاومة خارجية.
٥. مستوى الشدة التي يؤدى بها العمل العضلي نسبة إلى شده الإنقباض القصوى.

لذلك يمكن أن تنشأ قدرة تحمل خاص بكل لعبة وعلى وفق نسبة اسهام العوامل السابقة خاصة أن العمل العضلي قد يختلف، إذ يوجد عمل عضلي يغلب علية أسلوب العمل الاستاتيكي وعمل عضلي يغلب عليه أسلوب العمل الديناميكي.

وبناءً على ذلك يمكن تصنيف تحمل القوة تبعاً لأسلوب العمل إلى[٥]:

- تحمل القوة عند أداء عمل استاتيكي " تحمل القوة الأستاتيكي" (الثابت).
- تحمل القوة عند أداء عمل ديناميكي " تحمل القوة الديناميكي " (متحرك).

---

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ **المصدر السابق**، ص85.

(٢) السيد عبد المقصود؛ **المصدر السابق**، ص 164.

(٣) هارة؛ **مبادئ تدريب القدرات البدنية**.، (لايبزك، جامعة لايبزك، كلية العلوم الرياضية)، ص70.

(٤) ريسان مجيد خريبط وعلي تركي؛ **المصدر السابق**، ص 83.

(٥) ريسان خريبط وعلي تركي ؛**المصدر السابق**، ص 84-82 .

أما السيد عبد المقصود نقلاً عن شرودر فقام بتصنيف آخر لتحمل القوة تبعاً للمدة زمنية التي يستمر فيها العمل وهي(١):

- تحمل قوة قصير الزمن و يستمر أداء الحمل حتى دقيقتين .
- تحمل قوة متوسط الزمن و يستمر أداء الحمل من ٢–٨ دقيقة .
- تحمل قوة طويل الزمن و يستمر أداء الحمل لأكثر من ٨ دقيقة .

وتعتمد على تحمل القوة طويلة الزمن في التمرينات أو المنافسات التي تستمر لمدة طويلة مثل السباحة لمسافات طويلة، أو الماراثون، إذ إن المقاومات لا تكون عالية في هذا النوع من تحمل القوة، كذلك لايتم الأداء بسرعة عالية، في حين أن تحمل القوة متوسط الزمن نجده في سباقات الجري للمسافات المتوسطة والطويلة إذ تكون حالة الاستقرار أو الثبات أي ان حالة الاستقرار او الثبات وتعني الموازنة بين امكانية استهلاك الاوكسجين في الجسم وامكانية استيعابه من حيث تجهيز الانسجة والعضلات. هي الغالبة طيلة مدة المنافسة. إذ يعمل كل من النظامين الهوائي واللاهوائي بشكل متداخل (إذ يعمل كل من النظامين الهوائي و اللاهوائي على توفير الطاقة ويظهر دور النظام اللاهوائي في بداية السباق ونهايته ، في حين يظهر النظام الهوائي خلال مرحلة الاستقرار)(٢) .

أما تحمل القوة قصير الزمن فيرى الباحث انه الأكثر ملاءمة للاعبي كرة السلة إذ إنه يعمل على رفع قدرة العضلة على الأداء لأطول مدة ممكنه في مواجهة الإحساس بالتعب إذ يرتبط تحمل القوة بصفة خاصة في كرة السلة باكتساب الطاقة عن الطريق النظام اللاهوائي، وذلك لأن هذه القدرة تحافظ على اداء مهارات تتميز بالقوة ولفترة زمنية قصيرة وبصورة متكررة وعدم الهبوط في مستوى القدرة الناتج عن التعب فالمقاومات غير عالية ولكنها تتطلب تكرار حركي عالي وانقباض عضلي انفجاري.

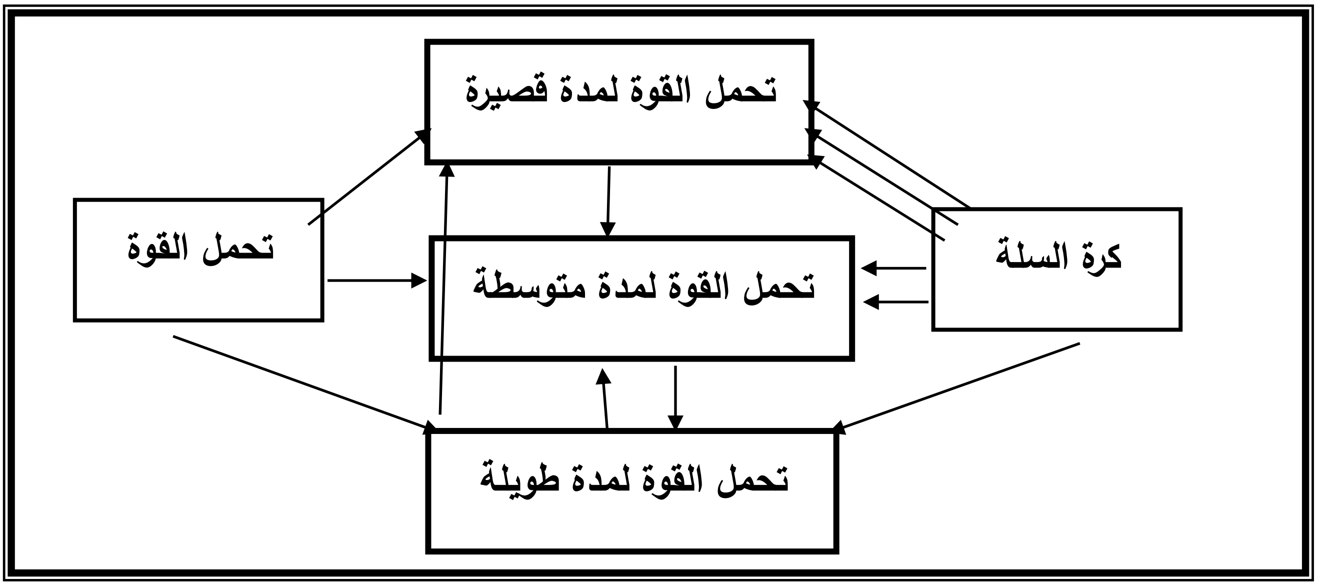
فلاعب كرة السلة لا يحصل على حالة الاستقرار أو الثبات فالأجهزة الوظيفية تعمل بجهد عالٍ وتزداد حاجة الجسم إلى الأوكسجين جراء النقص في الأوكسجين (الدين الاوكسجيني) الذي ينتج عنه تراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة والدم .

---

(١) السيد عبد المقصود ؛ **المصدر السابق** ، ص163.

٢ – طلحة حسام الدين واخرون ؛ **الموسوعه العلمية في التدريب** ، ط1،ج 2: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ، ص 73-72 .

ويشير الشكل (١) الى قوة الارتباط وتداخل تحمل القوة (القصير والمتوسط والطويل) مع كرة السلة .



الشكل (١)

يوضح العلاقة المتداخلة بين مدة تحمل القوة للاعب كرة السلة من وجهة نظر الباحث

ويوجد تصنيف آخر مهم لتحمل القوة[١]:

- تحمل القوة العام .
- تحمل القوة الخاص .

تحتاج مختلف فعاليات الأنشطة الرياضية إلى تحمل القوة، فعندما يقوم لاعب كرة السلة بتكرارات عدو لمسافة ٤٠ م على سطح مائل للأعلى بمجموعات تتضمن عشرة تكرارات فإنه بذلك يدرب تحمل القوة عامه، الا انه عندما يقوم بتمرين ثني الركبتين بشدة حمل تبلغ (٥٠ %) من أقصى مقدرة له فهو بهذه الحالة يؤدي تمرينات تحمل قوة خاصه للاعب كرة السلة . إن نمو تحمل القوة يساعد في الحفاظ على النواحي المهارية للاعب كرة السلة وعدم هبوطها في أثناء المنافسة، فنجد إن كثيراً من اللاعبين الممتازين في كرة السلة (يملكون مؤهلات نجاح عالية من حيث إنجاز المهارات الحركية، إذ يكون الأداء المهاري للاعب كرة السلة، عبارة عن بذل قوة عضلية ضد مقاومات متوسطة أو خفيفة وهذا لايعني عدم أهمية القوة العضلية للاعبي كرة السلة فاللاعب لا يستطيع السيطرة على الكرة أو التصويب من الوثب ..الخ إلا إذا كانت المجموعات العضلية العاملة مهيأة ومدربة بشكل جيد) [٢].

خاصة وأن عمل لاعب كرة السلة خلال سير المباراة يحتاج إلى قدرة تحمل القوة ليكون الأداء المهاري لديه عند نهاية المباراة بالمستوى نفسه الذي بدأ به طيلة مدة المنافسة (إذ إن علاقة تحمل القوة بمستوى المنافسة تكون دائماً قوية).

---

(١) السيد عبد المقصود؛ **المصدر السابق**، ص 164.

(٢) قاسم حسن ، وبسطويسي احمد؛ **التدريب العضلي الايزوتوني**، ط 1: (بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979)، ص 212.

٢-١-٢-٣-٢ القدرة الانفجارية :

تعد القدرة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة فهي مزيجاً من القوة والسرعة في آن واحد والتي تتطلب من اللاعب القدرة في مزجها خدمة لمهارة حركية ، لذلك فهي تمثل مقدرة لاعب كرة السلة على أداء جهد بدني يمتاز بالقوة القصوى وبالسرعة القصوى ، ولوقت ليس بالبعيد كانت اغلب المصادر والمراجع العربية لا يميزون بين القدرة الانفجارية كقدرة والقوة المميزة بالسرعة كقدرة أيضا لكونهما متشابهتين من حيث بذل أقصى قوة وبأسرع وقت او اقل زمن ، إلا إن هناك من صنفهما في ذلك الوقت على أساس إنهما قدرتان وليست قدرة واحدة ، فالقدرة الانفجارية كما عرفها (Cratty) بأنها " القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل منفجر واحد".[١] ويؤكد (بسطويسي احمد) على إن القدرة الانفجارية تعني " أعلى قوة ديناميكية يمكن إن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة ، إذ إن في بعض المراجع العلمية لا يفرقون بين القدرة (القوة الانفجارية) والقدرة (القوة المميزة بالسرعة) أي إن القدرتين هما عبارة عن قوة × سرعة ، لكن القدرة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنتين لمرة واحدة ، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية " .[٢]

وللقدرة الانفجارية أهمية كبيرة في كرة السلة، إذ تعد واحدة من أهم عناصر الأعداد الخاص لأن اللاعب يستخدمها في مواقف اللعب المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية ، فلاعب كرة السلة يجب أن يمتلك القدرة على الانطلاق السريع والقفز عالياً والرمي وهذه المظاهر الحركية من أهم مظاهر القدرة الانفجارية.

٢-١-٢-٣-٣ القوة المميزة بالسرعة:

قد تكون قدرة القوة المميزة بالسرعة هي الغالبة في المتطلبات البدنية الخاصة في لعبة كرة السلة لما تتميز به اللعبة من أداء مهارات بدرجة عالية من القوة والسرعة ولفترات ليست بالقصيرة وبمساحة لعب كبيرة نسبيا ، وكما هو معروف إن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة التي تمكن لاعب كرة السلة من أداء حركات متكررة كالركض السريع القوي وخاصة في مرحلة التعجيل الايجابي أو السلبي وحركات الكبح والخداع والوثب والرمي والمناولات المستمرة وغيرها من الأداء الفني للعبة ، والتي وجب على المدرب الإلمام بها وتنميتها لدى لاعبيه لأهميتها البارزة في المتطلبات البدنية للعبة ، فهي تمثل " المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة ، على إنها " قوة اقل من القصوى في سرعة اقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون مدد انتظار لتجميع القوة [3] .

1- Cratty B. J. : Movement Behavior and Motor Learning , Philadelphia , 1975, p 212.

(٢) بسطويسي احمد :بسطويس : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص115 .

(٣) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط – تطبيق – قيادة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998، ص 127.

وقد أشار (محمد حسن علاوي) الى أهمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعب من خلال " ان حركة اللاعب في الملعب مثل انتقاله من مكان الى آخر بسرعة لتنفيذ هجمة او الانتقال السريع لقطع كرة من الخصم او الانتقال لتغيير موقع اللاعب فإنها تدل على بذل قوة سريعة ، كذلك في أداء حركات متكررة تؤدى بسرعة وقوة عاليتين والتي يحتاج فيها القوة لمرات متعددة وبزمن قصير" (١) ، لذلك ان تنمية القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة، ولاسيما القوة المميزة بالسرعة مطلب رئيسي لأداء الحركات القوية السريعة المتكررة من الأداء الفني بشقيه الدفاعي والهجومي ، ولاسيما تكرار الهجوم السريع، والتصويب على مرمى الفريق الخصم ، ودوره في حسم المباراة والذي يتطلب ذلك كله تطوير هذه القدرة البدنية الخاصة ، إذ وأكده (السيد عبد المقصود) ذالك بقوله " يحتاج لاعب كرة السلة إلى سرعة القوة عند أدائه الهجوم الخاطف (كقوة عدو) ، وكلما ارتفع مستوى اللاعب كلما ارتفعت معه مستويات قدرات سرعة القوة المختلفة " . (٢)

٢-١-٣ المهارات بكرة السلة:

" تكون المهارات الدفاعية الجانب الأساسي الثاني للمهارات التي يجب ان يمتلكها ويجيدها لاعب كرة ألسله بشكل عام وتبرز أهمية المهارات الدفاعية اذا أدرك اللاعب انه كلما أدى احدهما بنجاح أتيحت له فرصة محاولة هجومية جديدة. حيث تشكل هذه المهارات مجموعة حركية تتيح للاعب الدافع مواجهة المواقف الهجومية المختلفة للمباراة سواء الفردي منها والجماعي .ويعد امتلاك وإجادة هذه المهارات القاعدة الأساسية لتكوين الفريق وتشكيلاته المختلفة"(٣)

---

(١) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٠، ص١١٠.

(٢) السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي– تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص١٣١.

(٣) مهند حسن البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥ ، ص٢٠.

٢-١-٣-١ مهارة الهاندوف

هي مهارة هجومية تؤدى من اثنين من اللاعبين، وفي أغلب ألاحيان تؤدي في منطقة التصويب بثلاث نقاط، لخلق مساحات جيدة للتصويب بعد اداء المهارة وتعتمد في الاداء على كلا اللاعبين إذ يقوم اللاعب حامل الكرة بتسليم الكرة الى الزميل بطريقة يصعب على المدافع قطع الكرة مع عمل حجز هجومي اثناء التسليم لإتاحة فرصة جيدة للاعب المستلم للكرة للتصويب والاختراق والتمرير الاداء الفني للمهارة يجب ان يحافظ اللاعب على الكرة من خلال مسك الكرة وتكون قريبة من الصدر لحين وصول الزميل المستلم مع ثني الركبتين وتسليم الكرة وعمل حجز اثناء التسليم واحذ موقع للتصويب اما اللاعب المستلم يجب ان يقوم بعمل خداع على الجهة المعاكسة وبأسرع مايمكن ومن ثم الذهاب للاستلام بسرعة وقريب من اللاعب حامل الكرة واثناء الاستلام يفضل ان يكون كتفي اللاعبين متقاربين لمنع المدافع من الدخول في عملية الحجز وافشال المهارة وهذه المهارة اذا تم أدائها بشكل صحيح تتيح للمهاجم فرصة جيدة للتهديف والاختراق والتمرير اما اللاعب المسلم للكرة يقوم بعمل حركة الباك دور للاستلام اما باتجاه السلة او للخروج على منطقة الثلاث نقاط للتهديف ويرى الباحث ان هذه المهارة اصبحت من المهارات المهمة في عالم كرة السلة الحديثة لما لها اثر في ايجاد الحلول والتخلص من الضغط الدفاعي اثناء المباريات مما يتيح للاعب المسلم والمستلم فرصة جيدة للتصويب لذا اصبحت من المهارات الاساسية المستخدمة من المدربين في اغلب الخطط الهجومية وغالبا يتم اداء هذه المهارة بين اللاعبين (١,٢,٣) مع اللاعبين (٤,٥)، لتفادي عملية التبديل بين المدافعين [١].

٢-١-٣-٢ حركة القدمين الدفاعية

تعد حركة القدمين الدفاعية من الأساسيات الحركية الهامة في كرة السلة الدفاعية . فالتحركات الدفاعية السريعة تمكن المدافع من ملاحقة المهاجم والسيطرة عليه ومنعه من استلام الكرة او أداء المهارات الهجومية بالكرة اذا كان حيزاً عليها. وتعتمد حركات القدمين الدفاعية على أنواع مختلفة من التحركات وهي[٢]:

أ- التحرك الدفاعي للأمام والخلف:

عند التحرك للإمام لمتابعة اللاعب المهاجم ، تتقدم القدم الأمامية أولا لمسافة قصيرة ثم يتبعها القدم الخلفية ، اما اذا تم التحرك للخلف تتقهقر القدم الخلفية اولا ثم تليها القدم الأمامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك مع وضع الاستعداد الدفاعي .

١ – مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرب: الكويت، دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع، ص١٣١،

٢ – مصطفى زيدان : المصدر السابق نفسه، ص٥٩،

من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة او عندما يخادع اللاعب المهاجم سواء بالكرة او بدونها ، وكذلك يجب ان تمس القدمين الأرض دائما أثناء الحركة على ان تتم تلك التحركات الدفاعية على مشطي القدمين وبخطوات سريعة ورشيقة .

ب - التحرك الدفاعي للجانب:

عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فان القدم اليمنى تتحرك أولا إلى جهة اليمين ثم تليها القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط الوقفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان ومهم جداُ في مثل هذه الحركات ان لا تتقاطع القدمين مع بعضهما البعض.

ج- التحرك الدفاعي القطري او المائل:

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحرك الخصم في اتجاه ما بين الجانب الامامي والخلفي، يؤدي اللاعب الخطوات الدفاعية السابقة نفسها مع اختلاف بسيط وهو ميل او انحراف الجسم بزاوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية.

٢-١-٣-٣ المتابعة الدفاعية[١]:

إن الفريق الذي يمتلك أفراده ميزة التفوق في مهارة الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية ، هو فريق يمتلك واحدة من اهم المهارات الأساسية بكرة السلة ، ذلك بالإضافة الى انها واحدة من المهارات الهجومية للعبة ،حيث ان المهاجم الذي ينجح في جمع الكرات المرتدة الناتجة عن تصويبيه خاطئة لزميل له، تنشا لديه فرصة تصويبه قريبة من السلة تكاد تكون مضمونة .

وفي كل الأحوال فانه كلما زادت مجالات التصويب على السلتين زادت في النهاية فرص التصويبات الخاطئة ، وهنا تظهر أهمية مهارة جمع الكرات المرتدة، سواء كان ذلك على السلتين الهجومية والدفاعية .

ان أجادة هذه المهارة يعني تقليل فرص الفريق المنافس في أعادة محاولات التصويب .كما تعتبر مهارة جمع الكرات المرتدة واحدة من الجوانب الفنية المهمة التي يبنى عليها الهجوم الخاطف. كما ان الفريق الذي يجيد أفراده هذه المهارة تتهيأ أمامه فرص بناء هجمات جديدة .

المبادئ الفنية لمهارة جمع الكرات المرتدة دفاعياً:

١- حجز اقرب منافس خلف الظهر ، بحيث تكون السلة في مواجهة المدافعين فقط.

٢- التوقع الصحيح لزاوية ارتداد الكرة من اللوحة ،وبالتالي سرعة احتلال هذا المكان

٣- التوقع الصحيح للقفز للأعلى لمقابلة الكرة المرتدة من اللوحة او السلة .

٤- الدفع بالرجلين للقفز لأعلى مايمكن لمقابلة الكرة في أعلى نقطة لارتدادها .

---

١ - محمد عبد الرحيم اسماعيل : الدفاع بكرة السلة ، الاسكندرية ،مطبعة الانصار لطباعة الأوفيس ، ١٩٩٩، ص٢٧،

العوامل الموثرة في الاستحواذ على الكرات المرتدة"

- مسافة التصويب .
- زاوية التصويب .
- نقطة التنشين (اللوحة ،الحلقة).
- قدرة اللوحة أو الحلقة على الارتداد .
- دخول الكرة المصوبة وقوس التصويب .
- الدوران المستخدم في التصويب .
- توقيت التحرك والوثب لمسك الكرة المرتدة .
- القدرة الانفجارية .
- التوازن .

الأساسيات الحركية للاستحواذ على الكرات المرتدة(١):

١- حجز الخصم : بمجرد ان يرى اللاعب الكرة في طريقها الى السلة يبدأ في التعامل مع المهاجم، إذ

٢- يقوم بحجزه ومنع تقدمة الى السلة حتى يتسنى له الحصول على الكرة المرتدة من اللوحة.

٣- التقدم نحو السلة: بعد ان يودي المدافع المهمة الأولى وهي حجز الخصم وإغلاق الحركة تجاه السلة ، فان عليه ان يتحرك سريعا وبرشاقة لمتابعة الكرة المرتدة من اللوحة ويمكن ان يتم هذا التقدم والتحرك السريع اما للإمام او للجانب حسب اتجاه ارتداد الكرة من اللوحة.

٤- الوثب للأعلى : بعد ان يتقدم اللاعب الى الاتجاه الذي ارتدت منه الكرة يبدأ في الوثب للأعلى لمسك الكرة ، وهذا يتطلب ثني من مفصل الركبتين واستخدام حركة مرجحة الذراعين لتجميع القوى استعدادا للوثب العالي ، ويلي ذلك الوثب بالقدمين معا لأعلى مسافة ممكنة.

٥- مسك الكرة: عندما يصل اللاعب الى أعلى ارتفاع وفي توقيت صحيح مع حركة الكرة في الهواء وتكون الذراعان منفردتان بالكامل واليدان بشكل القمع وبمجرد ان يلامس اللاعب الكرة فانه يقبض عليها ويجذبها بقوة نحو صدره حتى يضمن حيازتها ويحرك المرفقان للخارج ولحماية الكرة من المهاجم.

الهبوط بالكرة: يتم الهبوط بالكرة على المشطين مع ثبات القدمين ورفع المرفقين للخارج لحميتها من الخصم ،ويبدأ اللاعب في الدوران والارتكاز تمهيدا لإخراج الكرة لبدء الهجوم الخاطف

---

١ – محمد عبد الرحيم اسماعيل : المصدر السابق ،١٩٩٩ ،ص٥٧،

٢-٢ الدراسات السابقة

ان الدراسات السابقة تمثل رافدا قويا يسهم في إثراء الدراسة الحالية من الناحية النظرية والاجرائية ، ولذا سعى الباحث للحصول على بعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية .

٢-٢-١ مراجعة الدراسات السابقة

اسم الباحث		حسنين جمعة الطائي[١]	أثير صبري و منصور العنبكي [٢]
العنوان		تأثير تمرينات نوعية بأستعمال جهاز الحبال مختلف المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والإداء المهاري بكرة السلة لأعمار (١٤-١٥) سنة	مقارنة بين نتائج بعض التمارين القوة الثابتة والمتحركة في تطوير القوة العضلية
الهدف		التعرف على تأثير تمرينات نوعية بأستعمال جهاز الحبال مختلف المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء المهاري بكرة السلة لأعمار (١٤-١٥)	مقارنة نتائج تمارين القوة الثابتة والمتحركة تطوير القوة القصوى
المنهج		التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين	التجريبية بتصميم المجموعتين المتكافئتين
المجتمع	العدد	١٢	٣٠
	الصنف	لاعبي نادي الحلة من محافظة بابل	طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
	الاختيار	العمدية	بالطريقة العشوائية (اسلوب القرعة)
اهم الاستنتاجات		ان للتمرينات نوعية بأستعمال جهاز الحبال مختلف المطاطية تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء المهاري بكرة السلة لأعمار (١٤-١٥)	تفوقت المجموعة التي استعملت التمرينات المتحركة في نتائج متغيرات البحث على المجموعة التي استعانت بالتمرينات الثابتة

1- حسنين جمعة الطائي ؛ تأثير تمرينات نوعية بأستعمال جهاز الحبال مختلف المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء المهاري بكرة السلة لأعمار (١٤-١٥) سنة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٥) .

٢- اثير صبري ومنصور العنبكي ؛ مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوة الثابتة والمتحركة في تطوير القوة العضلية : (بحث منشور ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ١٩٨٨) .

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي قام بها الباحث وجد أن هناك تشابها واختلافا بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية كما يأتي :

اولاً- أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة (حسنين جمعة)

- تشابهت الدراستان في فعالية كرة السلة .
- تشابهت الدراستان في صنف عينة اللاعبين تحت ١٨ سنة .
- تشابهت الدراستان في عدد العينة لكل مجموعة وهي (٦) لاعبين .
- تشابهت الدراستان في نوع المنهج المستعمل وهو المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين .
- تشابهت الدراستان في تناولهما لبعض المتغيرات وهي (القوة الانفجارية للرجلين ، القوة الانفجارية للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين) .
- تشابهت الدراستان في مدة المنهج وهي (٨) أسابيع .
- تشابهت الدراستان في عدد الوحدات التدريبية وهي (٢٤) وحدة تدريبية .
- تشابهت الدراستان في عدد الوحدات في الأسبوع الواحد وهي ثلاثة وحدات في الأسبوع .
- اختلفت الدراستان في عينة البحث إذ طبقت الدراسة السابقة على لاعبين نادي الحلة بينما الدراسة الحالية طبقت على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهوبين في محافظة المثنى .
- اختلفت الدراستان في المتغيرات ففي الدراسة الحالية تطرق الباحث الى متغيرات القوة الثابتة بينما الدراسة السابقة تطرقت الى متغيرات القوة المتحركة ، وكذلك في متغير تحمل القوة ، إذ لم تتطرق لها الدراسة السابقة ، اما في الدراسة السابقة فتطرق الباحث الى القدرات الحركية بينما في الدراسة الحالية لم يتطرق لها .
- اختلفت الدراستان في المتغيرات المهارية .

ثانياً- أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة (أثير صبري الجميلي ومنصور العنبكي)

- تشابهت الدراستان في نوع المنهج المستعمل وهو المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين .
- تشابهت الدراستان في مدة المنهج وهي (٨) أسابيع .
- تشابهت الدراستان في عدد الوحدات التدريبية وهي (٢٤) وحدة تدريبية .
- تشابهت الدراستان في عدد الوحدات في الأسبوع الواحد وهي ثلاثة وحدات في الأسبوع .
- تشابهت الدراستان في تناولهما لبعض المتغيرات وهي (القوة القصوى ، قوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) .
- تشابهت الدراستان في نوع التمرينات وهي للقوة الثابتة والمتحركة .
- اختلفت الدراستان في نوع الفعالية ففي الدراسة الحالية طبقت على فعالية كرة السلة بينما الدراسة السابقة لم يحدد أي فعالية.
- اختلفت الدراستان في صنف العينة ففي الدراسة الحالية طبقت على لاعبين مركز رعاية الموهوبين وهم في عمر تحت ١٨ سنة ، بينما في الدراسة السابقة طبقت على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
- اختلفت الدراستان في عدد العينة ففي الدراسة السابقة طبقت على (٣٠) لاعباً ، بينما الدراسة الحالية طبقت على (١٢) لاعباً
- اختلفت الدراستان في عينة البحث إذ طبقت الدراسة السابقة على لاعبين نادي الحلة بينما الدراسة الحالية طبقت على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهوبين في محافظة المثنى .
- اختلفت الدراستان في المتغيرات ففي الدراسة الحالية تطرق الباحث الى متغيرات القوة الثابتة بينما الدراسة السابقة تطرقت الى متغيرات القوة المتحركة .

٢-٢-٣ أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات الآنفة الذكر، تمكن الباحث من تأشير جوانب الاختلاف والاتفاق في بعض إجراءاتها التي قد تبتعد أو تلتقى بها مع الدراسة الحالية، و في ضوئها يمكن الاشارة إلى بعض الاستنتاجات والمؤشرات التي أفادت في إجراء البحث الحالي وهي:

١. صياغة اهداف البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم .
٢. الإطار النظري .
٣. اختيار المنهج المناسب.
٤. تحديد عدد المتغيرات التي يمكن وضعها في الدراسة الحالية .
٥. الاطلاع على الاساليب في تحليل وتفسير نتائج الدراسة الحالية .
٦. تجاوز السلبيات التي واجهت الدراسات المذكورة آنفاً .
٧. اختيار التصميم التجريبي ، والوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

٣-٣ أدوات البحث والاجهزة المستعملة :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

٣-٤ اجراءات البحث

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث

٣-٤-٢ توصيف اختبارات البحث

٣-٤-٢-١ توصيف اختبارات القوة الثابتة

٣-٤-٢-٢ توصيف اختبارات القوة المتحركة

٣-٤-٢-٣ اختبارات المهارات الحركية

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

٣-٦ الأسس العلمية لنتائج الاختبارات

٣-٦-١ صدق الاختبار :

٣-٦-٢ ثبات الاختبار:

٣-٦-٣ موضوعية الاختبار:

٣-٧ التجربة الرئيسيه

٣-٧-١ الاختبارات القبلية

٣-٧-٢ التجانس والتكافؤ

٣-٧-٣ التمرينات النوعية المعدة من الباحث

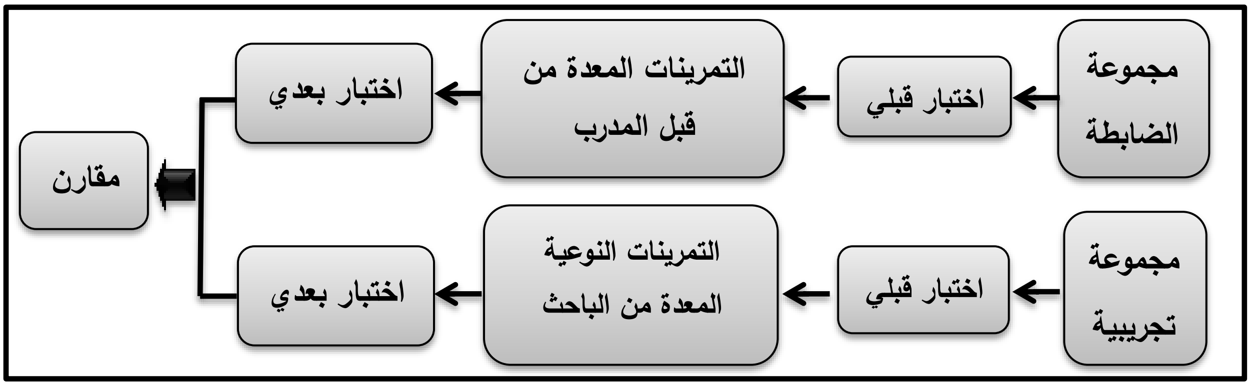
٣-٧-٤ الاختبار البعدي :

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

"يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية، فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير واحد أو أكثر يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي[١] ، وعليه استعان الباحث المنهج التجريبي وبتصميم (المجموعتين المتكافئتين) مجموعة ضابطة واخرى تجريبية ، والشكل (٢) يوضح ذلك .



شكل (٢)

يوضح التصميم التجريبي لمجموعات البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع بحثه المتمثل بالمركز الوطني لرعاية الموهوبين المدرسة التخصصية لكرة السلة للأعمار تحت ١٨ سنة في محافظة المثنى، و البالغ عددهم (١٧) لاعب ، أما عينة البحث " التي تعد جزءاً من المجتمع الأصلي الذي يحتوي على بعض العناصر يتم اختيارها منه وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي"[٢]، وعليه تم تحديد (١٢) لاعباً ليمثلوا عينة البحث وبنسبة تمثيل (٧٠.٥٨٨) % ، تم اختيارهم وتقسيمهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية، ولكل مجموعة (٦) لاعبين ، أما عينة التجربة الاستطلاعية إذ بلغت (٥) لاعبين .

١- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار المسرة للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٠،ص ٢٥٩.

٢- محمد عبد الفتاح الصيرفي: البحث العلمي – الدليل التطبيقي للباحثين ط2؛ عمان ، دار وائل للنشر،٢٠٠٨ ، ص ١٨٦

٣ – ٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت ، كأدوات ، أو بيانات ، أو عينات ، أو أجهزه ، ولهذا فأنه استخدم العديد منها بغية الوصول الى ذلك :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- استمارة تسجيل .

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

- ساعة توقيت امريكية الصنع.
- كرة طبية وزنها (٣كغم).
- شريط قياس .
- شواخص .
- شريط لاصق .
- كرة سلة عدد (١٠) .
- اوزان على شكل اقراص عدد(٦)بوزن من٠.٥-١٠كغم .
- طباشير .
- حائط املس .
- ثقالات لليدين بوزن ٠.٥-٢ كغم.
- ثقالات للقدمين بوزن ٠.٥-٢كغم.
- سلم ارضي٣م.
- مسطبة ارتفاع(٥٠سم)عدد ٢
- دوائر بلاستيك قطرها(٥٠سم)عدد١٠
- حواجز ارتفاع(٥٠-٤٠-٣٠سم)عدد٢٠.
- دنبلاصات عدد (٦) بوزن٠.٥-١٠كغم.
- حاسبة الكترونية نوع (LENOVO) المانية الصنع .

٣-٤ اجراءات البحث

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ، وبمشورة السيد المشرف تم الاتفاق على المتغيرات التي نحتاجها في البحث الحالي :

اولاً-تحديد متغيرات القوة الثابتة

- القوة الثابتة للذراعين .
- القوة الثابتة للرجلين .

ثانياً-تحديد متغيرات القوة المتحركة

- القوة الانفجارية (للذراعين – والرجلين) .
- القوة المميزة بالسرعة (للذراعين – والرجلين) .
- تحمل القوة (للذراعين – و الرجلين) .

ثالثاً -تحديد متغيرات المهارات بكرة السلة

- تحمل أداء المهارة المركبة .
- تحمل أداء مهارة الهاندوف .
- حركة المدافع بكرة السلة .

٣-٤-٢ توصيف اختبارات البحث

٣-٤-٢-١ توصيف اختبارات القوة الثابتة

اولاً- اختبار القوة الثابتة للذراعين

- **اسم الاختبار** : اختبار الاستناد الأمامي بزاوية ٤٥ْ (١)
- **الهدف من الاختبار** : قياس القوة الثابتة لعضلات الذراعين .
- **الأدوات والإمكانيات** : ساعة توقيت ، ارض مستوية .
- **وصف الاختبار** : يأخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الذراعين بحيث يشكل الذراع مع الجذع زاوية قدرها ٩٠ْ كوضع ابتدائي وبعد إعطاء الإشارة إلى اللاعب يبدأ بميلان الكتف إلى الأمام بحيث يشكل الذراع مع الجذع زاوية قدرها ٤٥ْ وفيها يثبت اللاعب بهذا الوضع ويتم التأكد على المختبر من قبل المحكم بعدم أحداث أي زاوية في مفصل الورك أو عمل تقويس مما يؤدي إلى التقليل من الشد العضلي في الجسم ويقلل من ذراع المقاومة على الذراعين والكتفان .
- **التسجيل :**

- يعطى للمختبر محاولتين وتحسب له نتيجة أطول فترة زمنية للثبات .
- يفضل وقوف المحكم بالقرب من المختبر حتى يستطيع توجيه المختبر حول الوضع الصحيح .

شكل (٣)

يوضح اختبار القوة الثابتة للذراعين

---

(١) صالح مجيد العزاوي : أثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستك الفني للرجال ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 ، ص79-78 .

ثانياً– اختبار القوة الثابتة للرجلين

- **اسم الاختبار** : اختبار القوة الثابتة للرجلين(١)
- **الهدف من الاختبار** : قياس القوة الثابتة لعضلات الرجلين .
- **الأدوات والإمكانيات** : ساعة توقيت ، ارض مستوية ، اقراص حديد عدد (٤)
- **وصف الاختبار** : توضع كل قرصين من الاقراص الحديدية فوق بعضها البعض لتشكل ارتفاع عن الارض مسافته (١٠) سم ، اما المسافة بين الاقراص الحديدية (٧٠) سم ، يأخذ اللاعب وضع الثبات فوق الاقراص من ذلك وضع الساق الامامية على الاقراص الامامية ، اما الساق الاخرى فتوضع على الاقراص الخلفية كوضع ابتدائي وبعد إعطاء الإشارة إلى اللاعب ، يبدأ بمد الجسم إلى الأمام بحيث يشكل تشكل الساق الامامية مع الفخذ زاوية قدرها ٩٠ اما الساق الاخرى يقوم بعملية الثني بحيث تصبح ركبة الرجل الخلفية مقاربة للأسطح المستوية ، ثم يقوم بمد الذراعين الى الامام لزيادة الشد العضلي على الارجل ، وفيها يثبت اللاعب بهذا الوضع ويتم التأكد على المختبر من قبل المحكم في زاوية الرجل الامامية والرجل الخلية أو تخفيض الذراعين مما يؤدي إلى التقليل من الشد العضلي في الجسم .
- **التسجيل** :

- يعطى للمختبر محاولتان وتحسب له نتيجة أطول فترة زمنية للثبات .
- يفضل وقوف المحكم بالقرب من المختبر حتى يستطيع توجيه المختبر حول الوضع الصحيح .

شكل (٤)

يوضح اختبار القوة الثابتة للرجلين

---

(1) Idris Kayantaş , and Mehmet Söyler : Effect of plyometric exercises on static leg strength , 2020.

٣-٤-٢-٢ توصيف اختبارات القوة المتحركة

اولاً- توصيف اختبارات القوة الانفجارية

١. القفز العمودي من الثبات(سارجنت Sargent) [١].

- **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة للرجلين.
- **الأدوات** : حائط املس ، طباشير ، شريط قياس
- **إجراءات الاختبار** : يعطى الأمر للاعب بالوقوف بجانب الحائط من الوضع المناسب للقفز إلى الأعلى من وضع الوقوف ومرجحة الذراعان وثني الركبتين نصف دبني ، والقفز لأقصى مسافة عمودية ممكنة يظهر إلى الحائط الإشارة التي عملها اللاعب.
- **توصيف الاختبار** : يغمر المختبر أصابع اليد في المانيزيا من وضع الوقوف والمختبر مواجه للحائط يحاول المختبر القفز العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة على السبورة أو (الحائط) .
- **تعليمات الاختبار :**

- توضع علامات أولى قبل القفز (بمد الذراعين عاليا من الوقوف مواجها للحائط) ، ثم علامة ثانية بالقفز ، والمسافة بين العلامتين تعبر عن درجة المختبر على الاختبار (مقدار القفز)
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات بفاصل زمني بين محاولة ومحاولة بـ (١٥) ثانية ، ثم تسجل أفضل محاولة له.

- **التسجيل** : يحتسب متوسط درجات المحاولات الثلاثة.

شكل (٥)

يوضح اختبار القفز العمودي سارجنت

---

١. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 2 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص56.

٢. دفع الكرة الطبية[١]:

❖ **الغرض** من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

❖ **الأدوات:** شريط قياس، كرة طبية وزنها (3) كغم ، منطقة فضاء، شريط قياس.

❖ **مواصفات الأداء:** يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجها موضع الرمي، ويحمل الكرة باليدين معا، ثم يقوم بثني الركبتين، ومرجحة الذراعين، والرمي للأمام لأبعد مسافة.

❖ ***التسجيل***: تحسب المسافة لأقرب (1) سم من حافة الرمي إلى أقرب أثر للكرة من حافة الدائرة.

شكل (٦)
يوضح اختبار القوة الانفجارية للذراعين

١- علي سلمان عبد الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بدنية – حركية – مهارية، بغداد، مكتب النور، 2013، ص47

ثانياً- توصيف اختبارات القوة المميزة بالسرعة

١. اختبار الحجل المستمر بالقدمين لمسافة ٢٥م [١]

- ❖ **الغرض من الاختبار** : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- ❖ **الأدوات والإمكانيات** : فضاء شاسع ، ساعة توقيت ، شريط قياس
- ❖ **أجراء الاختبار** :الحجل المستمر بالقدمين معاً لمسافة ٢٥م .
- ❖ **التسجيل** :يحسب اقل زمن للمختبر و لأقرب ٠.٠١ ثانية .

٢. الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (١٠) ثانية[٢]

- ❖ **الهدف من الاختبار**: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.
- ❖ **الأدوات**: ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.
- ❖ **توصيف الاختبار**: من وضع الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين لأقصى عدد ممكن في (١٠) ثانية.
- ❖ **شروط الاختبار**:
  - يأخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء ويقوم المختبر بمد الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة عشر ثوان بصورة صحيحة.
  - يراعى ملامسة الصدر للأرض في أثناء تأدية ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.
- ❖ **التسجيل**: تسجل للمختبر عدد تكرارات أداء الثني والمد خلال (١٠) ثانية.

شكل (٧)

يوضح اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

١- عبد الخالق محمد عبد الخالق ، ب ط ، كلية التربية الرياضية \ جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠٠٧م

(٢) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2،ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)ص268.

ثالثاً– توصيف اختبارات تحمل القوة

١. اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة لمدة ٦٠ ثانية (١).

- ❖ الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين .
- ❖ الادوات : ساعة ايقاف ، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية
- ❖ وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معا ولمدة دقيقة.
- ❖ تسجيل :يسجل المسافة التي قطعها المختبر من خط البداية وحتى انتهاء المدة الزمنية المقررة .

٢. اختبار تحمل القوة (اختبار الدفع للأعلى) لمدة ٦٠ ثانية (٢)

- ❖ **الغرض من الاختبار** : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والمنكبين .
- ❖ **الادوات المستعملة** : صافرة ، ساعة توقيت .
- ❖ **مواصفات الأداء** : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى أقصى عدد ممكن .
- ❖ **الشروط** :

١- غير مسموح بالتوقف إثناء الأداء .

٢- يلاحظ استقامة الجسم أثناء مراحل الأداء .

٣- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ، وفرد الذراعين كاملاً عند الصعود .

- ❖ **التسجيل** : يسجل للمختبر عدد المحاولات التي قام بها خلال ٦٠ ثانية .

شكل (٨)

يوضح اختبارات تحمل القوة للذراعين والرجلين

---

(١) بسطويسى احمد وقيس ناجي ، الاختبارات ومبادىء الاحصاء في المجال الرياضي : دار الفكر العربي ، القاهرة (١٩٨٧) ص ٥٦.

(2) ضياء الخياط ، نوفل الحيالي : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2001 ، ص472.

٣-٤-٢-٣اختبارات المهارات الحركية

١. اختبار تحمل أداء المهارة المركبة[١]

(الحجز الهجومي والدوران(الرول)،استلام الكرة والتصويب السلمي).

- ❖ **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول)، استلام الكرة والتصويب السلمي).
- ❖ **زمن الاختبار : ٤٠ ثانية**
- ❖ **الأجهزة والأدوات:** ملعب كرة سلة ، كرة سلة عدد (٥) ، شريط لاصق ، شواخص عدد (٥)، صافرة ، ساعة توقيت .
- ❖ **وصف الاداء:** يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية ينطلق الى النقطة (b) والتي تبعد(٦,٥٠) م للقيام بالحجز الهجومي ثم الدوران والانطلاق لاستلام الكرة من النقطة (c) وعمل التصويب السلمي نحو الهدف وكما مبين بالشكل أعلاه. يكرر الأداء لمدة ٤٠ ثانية .
- ❖ **التسجيل:**

- تحسب لكل محاولة ناجحة ثلاث نقاط (تنتهي بتهديف ناجح)
- تحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بمحاولة فاشلة) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداوها.

شكل (٩)

يوضح اختبار تحمل أداء المهارة المركبة

---

[١] احمد كريم لطيف : اثر تمرينات اللاكتيك الديناميكي والفارتلك في تطوير تحمل الخاص واداء اهم المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للاعبين الشباب ،اطروحة دكتوراه، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٦ ، ص٧٦.

٢. اختبار تحمل أداء المهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي[١]

- **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل اداء المهارة الهاندوف (Hand off) مع الحجز الهجومي
- **زمن الاختبار :** ٤٠ ثانية
- **الأجهزة والادوات:** ملعب كرة سلة ، كرة سلة عدد (٢) ، شريط لاصق ، شواخص عدد (٥)، صافرة ، ساعة توقيت .
- **وصف الاداء:** من خط رمية الثلاث نقاط يقوم اللاعب (٢) بأداء مهارة الفي كات(v.cat) مع وجود مدافع حيث يقوم اللاعب (٢) باستلام الكرة من الزميل (٣) على خط رمية الثلاث نقاط يقوم بأداء مهارة الهاندوف ومن ثم التهديف على السلة ويكون الاداء مستمر على نفس السلة.
- **التسجيل:**

- في حال اداء المهارة بشكل صحيح مع الحجز الهجومي وخلق فرصة سهلة للتصويب (تنتهي بتهديف ناجح) يعطى نقطتان
- في حال اداء المهارة بشكل صحيح مع الحجز، الهجومي وخلق فرصة سهلة للتصويب (تنتهي بمحاولة فاشلة) يعطى نقطة واحدة.
- في حال تمكن المدافع من التخلص من الحجز ومنع المهاجم من التهديف يعطى صفر
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداوها.

شكل (١٠)

يوضح اختبار مهارة الهاندوف

---

[١] سجاد حسين ناصر : اثر تدريبات اللعب في تطوير تحمل الاداء الهجومي الخاص للاعبين الشباب بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه، جامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠٢١ ، ص٨٢.

٣. اختبار حركة المدافع بكرة السلة "[١]

- **الغرض من الاختبار** : قياس زمن أداء حركة المدافع بكرة السلة
- **الأدوات والإمكانيات** : ملعب كرة سلة قانوني ، شواخص عدد (٥) ، ساعات توقيت ، شريط قياس .
- **الإجراءات** : يوضع الشاخص الأول خارج منطقة الرمية الحرة (على حافة دائرة الرمية الحرة) ويوضع الشاخصان الثاني والثالث خارج المنطقة الحرة (امتداد خط الرمية الحرة) ويوضع الشاخصان الرابع والخامس في مكان المحدد جانبي الملعب بالقرب من ركني الملعب وكل شاخص يبعد عن نقطة البداية مسافة (٧) أمتار
- **وصف الأداء** : عند سماع إشارة البدء ، يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية من نقطة منتصف المسافة ما بين الشاخصين الرابع والخامس الأسفل الهدف إلى الإمام حتى يمس الشاخص الأول ثم يعود الى الخلف بنفس الخطوات إلى نقطة البدء ، ثم يتحرك بخطوات دفاعية الى الإمام حتى يمس الشاخص الثاني والعودة بخطوات دفاعية إلى نقطة البدء ، ثم إلى الشاخص الثالث والعودة الى نقطة البدء ومن ثم بخطوات جانبية الى الشاخص الرابع والرجوع بخطوات جانبية ولمس الشاخص الخامس مروراً بنقطة البداية ثم العودة الى نقطة البداية
- **التسجيل** :
  - سجل للمختبر الزمن الكلي للشواخص الخمسة.
  - يقوم المختبر بأداء محاولتين وتحسب له أفضل محاولة

شكل (١١)

يوضح اختبار حركة المدافع بكرة السلة

---

١ احمد فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشين ،القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ،١٩٨٩،ص٤١٠

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث وذلك من الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها، للاستفادة منها عند اجراء التجربة الرئيسة ، فالتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته "(١). وعليه قام الباحث بإجراء التجربة استطلاعية على(٥) من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهوبين المدرسة التخصصية لكرة السلة للأعمار تحت ١٨ سنة في محافظة المثنى ، إذ طبقت هذه التجربة يوم الاحد المصادف ١١/ ١٢ / ٢٠٢٣ م في القاعة المغلقة منتدى الغربي عند الساعة الثالثة .

ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية عدة نقاط منها

- ✓ التعرف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث في الاختبارات الرئيسية .
- ✓ مدى توافر الإمكانات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات عليها، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات.
- ✓ كفاية الفريق المساعد (*) وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند إجراء الاختبارات لعينة البحث .
- ✓ استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الصدق, الثبات, الموضوعية)

ثم قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية ثانية يوم السبت والاحد والاثنين المصادف٢٤-٢٥-٢٠٢٢/١٢/٢٦م في قاعة منتدى الغربي عند الساعة الثالثة عصراً ، إذ تم تطبيق التمرينات المعدة من الباحث جميعها ، و ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية هي :

- استخراج الشدة القصوى لكل تمرين من التمرينات المستعملة .
- من اجل معرفة مدى ملائمة التمرينات للاعبين .
- معرفة زمن كل تمرين .
- الوقوف على الصعوبات عند أداء التمرينات وإيجاد حل لها .
- معرفة مدة الراحة المناسبة للقيام بالتكرارات .
- التأكد من توفر الادوات الازمة للتمرينات.
- معرفة عدد التمرينات التي ستطبق خلال الوحدة التدريبية الواحدة.

١- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد ، مطبعة الشهيد ، ٢٠٠٤ ،ص٨٩.

* ملحق (١) ، ص ٨٦ .

٣-٦ الأسس العلمية لنتائج الاختبارات

٣-٦-١ صدق الاختبار :

و يقصد به أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه .أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه.[١] ، لحساب معاملات صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق التجريبي ، ويُحسب هذا النوع من الصدق من ايجاد معامل ارتباط الاختبار بمحك خارجي أو داخلي، حيث أن ارتباط درجة الاختبار بمحك داخلي أو خارجي يعد مؤشر لصدق ذلك الاختبار، وإذ لم يتوفر لدى الباحث محك خارجي مناسب لجأ إلى الدرجة الكلية للاختبار كونه أفضل محك في حساب هذه العلاقة ، وعليه اعتمد الباحث معامل الارتباط (بيرسون)، بين درجات الاختبارات الفرعية، والدرجة الكلية للاختبار في حساب معامل الصدق ، والجدول (١) يبين ذلك.

٣-٦-٢ ثبات الاختبار:

يقصد بالثابت " ان يعطي الاختبار نفس النتائج أو نتائج مقاربة إذا ما اعيد أكثر من مره على نفس المجموعة وفي نفس الظروف "[٢]. إذ تم حساب ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار) و لهذا قام الباحث بإعادة الاختبارات يوم الأحد المصادف ١٨ /١٢ /٢٠٢٢ م على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وتحت الظروف والسياق نفسه ، واستخرج معامل الثبات من بين الاختبارين بوساطة قانون معامل الارتباط (بيرسون) كما مبين في الجداول (١)

٣-٦-٣ موضوعية الاختبار:

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المحكمين)[٣] "إذ تمت الاختبارات بموضوعية بوجود اثنين من المحكمين*، إذ استخراج معامل الارتباط لبيرسون لنتائجهما وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمحكمين ،كما مبين في جدول (١)

---

(١) محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية .دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف.٢٠١٠.ص٧٢

٢- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم ، ط3: القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والطباعة، ٢٠٠٥، ص ١٤٥.

٣- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦)، ص٢٠٨- ٢٠٩.

* أسماء المحكمين

١. احمد علي صادق – طالب دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
٢. عادل جبار –ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

جدول (١)

الاسس العلمية لنتائج للاختبارات

المتغيرات		معامل الصدق		معامل الثبات		معامل الموضوعية	
		قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة
متغيرات القوة للذراعين	القوة الثابتة	0.971	0.000	0.992	0.000	0.999	0.000
	القوة الانفجارية	0.847	0.000	0.983	0.000	0.998	0.000
	القوة المميزة بالسرعة	0.893	0.000	0.967	0.000	0.999	0.000
	تحمل القوة	0.935	0.000	0.955	0.000	0.999	0.000
متغيرات القوة للرجلين	القوة الثابتة	0.948	0.000	0.988	0.000	0.999	0.000
	القوة الانفجارية	0.832	0.000	0.940	0.000	0.999	0.000
	القوة المميزة بالسرعة	0.906	0.000	0.976	0.000	0.999	0.000
	تحمل القوة	0.914	0.000	0.992	0.000	0.998	0.000
مهارات كرة	تحمل أداء المهارة المركبة	0.971	0.000	0.976	0.000	0.999	0.000
	مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	0.843	0.000	0.966	0.000	0.998	0.000
	حركة المدافع بكرة السلة	0.877	0.000	0.984	0.000	0.999	0.000

٣-٧ التجربة الرئيسية

٣-٧-١ الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية ، وذلك بعد تهيئة مستلزمات البحث وأدواته وفريق العمل المساعد ، اذ طبقت الاختبارات في القاعة المغلقة منتدى شباب الغربي عند الساعة الثالثة عصراً على (١٢) لاعباً ،على وفق التسلسل الآتي :

- يوم الثلاثاء ٢٠/ ١٢ / ٢٠٢٢ م بالنسبة لاختبارات المهارات بكرة السلة .
- يوم الاربعاء ٢١ / ١٢/ ٢٠٢٢ م بالنسبة للاختبارات القوة للذراعين .
- يوم الخميس ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٢ م بالنسبة للاختبارات القوة للرجلين .

وقد ثبت الباحث المتغيرات المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان، والزمان، وطريقة التنفيذ .

٣-٧-٢ التجانس والتكافؤ

و تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين وللتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة في المتغيرات المبحوثة ، التي تعد مؤثرة في التجربة لابد أن يتم ضبطها ولهذا أجرى الباحث التجانس والتكافؤ و الجدولين (٢) و (٣) يبين ذلك

جدول (٢)

تجانس بين مجموعتي البحث

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة LEVENE	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	ع	سَ	ع			
متغيرات القوة للذراعين	القوة الثابتة	ثانية	41.383	4.631	41.717	4.463	0.005	0.947	متجانس
	القوة الانفجارية	متر	5.533	1.305	5.338	1.088	0.122	0.734	متجانس
	القوة المميزة بالسرعة	عدد	10.200	1.497	9.850	1.461	0.014	0.908	متجانس
	تحمل القوة	عدد	28.850	2.649	29.017	2.289	0.478	0.505	متجانس
متغيرات القوة للرجلين	القوة الثابتة	ثانية	52.852	3.252	53.182	3.174	0.036	0.854	متجانس
	القوة الانفجارية	سم	42.033	3.047	41.867	3.570	0.039	0.847	متجانس
	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	18.317	1.328	18.267	1.298	0.024	0.881	متجانس
	تحمل القوة	متر	87.350	2.603	88.500	2.881	0.002	0.968	متجانس
اختبارات مهارية بكرة السلة	تحمل أداء المهارة المركبة	درجة	9.167	1.722	9.833	1.602	0.480	0.507	متجانس
	مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	درجة	4.333	1.366	4.567	1.359	0.008	0.929	متجانس
	حركة المدافع بكرة السلة	ثانية	30.515	1.934	30.588	1.824	0.067	0.801	متجانس

يبين الجدول (٢) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار(LEVENE) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجانس بين افراد العينة لكل مجموعة .

جدول (٣)

التكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سَ	ع	سَ	ع			
متغيرات القوة للذراعين	القوة الثابتة	ثانية	41.717	4.463	41.383	4.631	0.127	0.901	غير معنوي
	القوة الانفجارية	متر	5.338	1.088	5.533	1.305	0.281	0.784	غير معنوي
	القوة المميزة بالسرعة	عدد	9.850	1.461	10.200	1.497	0.410	0.691	غير معنوي
	تحمل القوة	عدد	29.017	2.289	28.850	2.649	0.117	0.909	غير معنوي
متغيرات القوة للرجلين	القوة الثابتة	ثانية	53.182	3.174	52.852	3.252	0.178	0.862	غير معنوي
	القوة الانفجارية	سم	41.867	3.570	42.033	3.047	0.087	0.932	غير معنوي
	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	18.267	1.298	18.317	1.328	0.066	0.949	غير معنوي
	تحمل القوة	متر	88.500	2.881	87.350	2.603	0.726	0.485	غير معنوي
اختبارات مهارية بكرة السلة	تحمل أداء المهارة المركبة	درجة	9.833	1.602	9.167	1.722	0.694	0.503	غير معنوي
	مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	درجة	4.567	1.359	4.333	1.366	0.279	0.773	غير معنوي
	حركة المدافع بكرة السلة	ثانية	30.588	1.824	30.515	1.934	0.068	0.947	غير معنوي

يبين الجدول (٣) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة ، جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

٣-٧-٣ التجربة الرئيسية (التمرينات النوعية المعدة من الباحث)

طبق الباحث التمرينات النوعية والتي قام بأعدادها (*) وبإشراف مباشر منه على عينة المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (٦) لاعبين ، السبت المصادف ٢٠٢٢/١٢/٣١ م ولغاية يوم الاربعاء المصادف ٢٠٢٣/٢/٢٢ م ، وقد راعى الباحث عند وضع التمرينات ببعض الأسس والمبادئ على النحو الآتي:

- ❖ استغرق تنفيذ التمرينات (٨) اسبوع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ، وبهذا فإن عدد الوحدات الكلية للتمرينات (٢٤) وحدة تدريبية (**) .
- ❖ نفذت التمرينات خلال الأيام (الاحد- الثلاثاء - الخميس) من كل اسبوع .
- ❖ استعمل الباحث في تطبيق التمرينات اسلوب الفتري المرتفع الشدة وبشدة تتراوح من (٨٠-٩٥)%
- ❖ قننت الشدة بالاعتماد على التكرار .
- ❖ كانت نسبة العمل الى الراحة في الوحدات التدريبية بين (١ جهد : ٢ راحة) .
- ❖ بلغت عدد التمرينات النوعية (٣٤) تمرين .
- ❖ تم التدرج بالتمارين بصوره تصاعدية والانتقال من التمارين السهلة الى التمارين الصعبة ومن البسيطة الى المركبة .
- ❖ طبقت في بداية كل وحدة تدريبية تمرينات القوة وبعد ذلك تطبق التمرينات المهارية .
- ❖ بلغت مدة الوحدة التدريبية من (٢٧-٤٥) دقيقة .
- ❖ راعى الباحث في توزيع الشدة التموج بين الوحدات التدريبية اليومية مستعملا التموج (2 : 1) .
- ❖ طبقت التمرينات في بداية القسم الرئيسي وبعد الاحماء مباشرة ليتسنى للاعب أن يكون على مستوى من الاستعداد الذهني والبدني والتوافق العضلي العصبي لتحقيق الهدف من التمرينات.
- ❖ طبقت على عينة المجموعة الضابطة التمرينات المعدة من قبل المدرب .

(*) ملحق (٤) ، ص ٨٨.

** ملحق (٥) ، ص ١٠٥ .

٣-٧-٤ الاختبار البعدي :

وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات النوعية ،باشر الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية على (١٢) لاعباً ، إذ طبقت الاختبارات في منتدى شباب الغربي عند الساعة الثالثة عصراً ، وفق التسلسل الآتي :

- يوم الخميس ٢٣/ ٢ / ٢٠٢٣ م بالنسبة لاختبارات المهارات بكرة السلة .
- يوم الجمعة ٢٤ / ٢/ ٢٠٢٣ م بالنسبة لاختبارات القوة للذراعين .
- يوم السبت ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٣ م بالنسبة لاختبارات القوة للرجلين .

٣ – ٨ الوسائل الإحصائية :

استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (SPSS v 27.1) للمعلومات الإحصائية وبرنامج (EXCEL) .

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. قيمة اختبار LEVENE .
٤. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
٥. قيمة (t) للعينات المستقلة .
٦. قيمة (t) للعينات المترابطة .
٧. اختبار Shapiro – Wilk .

الفصل الرابع

**٤-	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

٤-١	وصف توزيع نتائج عينة البحث :

٤-٢	عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١	عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة للمجموعة الضابطة وتحليلها

٤-٢-٢	عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمهارات كرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها

٤-٢-٣	مناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة الضابطة

٤-٣	عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-٣-١	عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة للمجموعة التجريبية وتحليلها

٤-٣-٢	عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمهارات كرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها

٤-٣-٣	مناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة التجريبية

٤-٤	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

٤-٤-١	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة في الإختبارات البعدية وتحليلها

٤-٤-٢	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارات كرة السلة في الإختبارات البعدية وتحليلها

٤-٤-٣	مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ وصف توزيع نتائج عينة البحث :

جدول (٤)

اختبار (Shapiro–Wilk) ومستوى الدلالة لتوزيع بيانات مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة

المتغيرات		المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		الإختبارات القبلية		الإختبارات البعدية		الإختبارات القبلية		الإختبارات البعدية	
		القيمة الإحصائية	مستوى الدلالة	القيمة الإحصائية	مستوى الدلالة	القيمة الإحصائية	مستوى الدلالة	القيمة الإحصائية	مستوى الدلالة
متغيرات القوة للذراعين	القوة الثابتة	0.859	0.186	0.922	0.523	0.865	0.209	0.876	0.252
	القوة الإنفجارية	0.868	0.330	0.839	0.160	0.856	0.177	0.862	0.196
	القوة المميزة بالسرعة	0.959	0.814	0.915	0.473	0.967	0.871	0.870	0.301
	تحمل القوة	0.962	0.835	0.958	0.803	0.878	0.260	0.857	0.178
متغيرات القوة للرجلين	القوة الثابتة	0.930	0.577	0.827	0.101	0.853	0.168	0.951	0.745
	القوة الإنفجارية	0.905	0.892	0.985	0.974	0.805	0.705	0.964	0.852
	القوة المميزة بالسرعة	0.888	0.305	0.921	0.516	0.899	0.368	0.893	0.334
	تحمل القوة	0.854	0.169	0.945	0.701	0.973	0.913	0.966	0.863
اختبارات مهارية بكرة السلة	تحمل أداء المهارة المركبة	0.961	0.830	0.960	0.820	0.908	0.425	0.915	0.473
	مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	0.927	0.554	0.960	0.820	0.903	0.393	0.822	0.091
	حركة المدافع بكرة السلة	0.945	0.700	0.848	0.190	0.926	0.551	0.917	0.486

تبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم الدلالة الناتجة من اختبار (Shapiro–Wilk) لنتائج عينة البحث في جميع المتغيرات جاءت اكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يعني ان القيم تخضع للتوزيع الإعتدالي وبهذا يتحقق شرط استعمال (t) للمقارنة بين المتوسطات .

٤-٢ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٥)

الإوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للقوة الثابتة والمتحركة للمجموعة الضابطة

المتغيرات		وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
			سَ	ع	سَ	ع			
متغيرات القوة للذراعين	القوة الثابتة	ثانية	41.383	4.631	50.000	2.828	4.287	0.008	معنوي
	القوة الإنفجارية	متر	5.533	1.305	6.217	1.134	3.555	0.016	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة	عدد	10.200	1.497	11.667	1.033	2.630	0.047	معنوي
	تحمل القوة	عدد	28.850	2.649	31.600	1.918	3.368	0.020	معنوي
متغيرات القوة للرجلين	القوة الثابتة	ثانية	52.852	3.252	56.353	2.123	3.843	0.012	معنوي
	القوة الإنفجارية	سم	42.033	3.047	49.517	1.855	4.007	0.010	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	18.317	1.328	17.302	0.961	3.330	0.021	معنوي
	تحمل القوة	متر	87.350	2.603	92.700	1.892	3.742	0.013	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة: (القوة الثابتة , القوة الإنفجارية , القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة) للذراعين و الرجلين ، جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (5) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

٤-٢-٢ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمهارات كرة السلة للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٦)

الإوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمهارات بكرة السلة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
تحمل أداء المهارة المركبة	درجة	9.167	1.722	13.500	1.049	4.111	0.009	معنوي
مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	درجة	4.333	1.366	5.500	1.049	3.796	0.013	معنوي
حركة المدافع بكرة السلة	ثانية	30.515	1.934	28.597	1.397	4.162	0.009	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للمهارات بكرة السلة (تحمل اداء المهارة المركبة ، مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي ، حركة المدافع بكرة السلة) جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة (5) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة الضابطة

و ما تم التوصل اليه من نتائج تبين هنالك وجود فروقاً معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ولصالح الإختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذه الفروق، ان التزام المجموعة بالمنهاج المعد من قبل المدرب من خلال الإشتراك في الإداء وتكراره ، ان لعملية الشرح والتوضيح من قبل المدرب وعدد التكرارات للوحدة التدريبية التي طبقت على المجموعة الضابطة ، كان لها الإثر الكبير في تحسن مستوى ادائهم لان التكرار يزيد من الخبرات والمعلومات يعمل قدر الإمكان على تجاوز الإخطاء والعمل على تصحيحها، .وهذا ما اكده شمدت[1] (أن المحاولات التكرارية هي المفتاح المهم للأداء ، وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات ممكن توقعها وتوقيتها).

ويرى الباحث ان التطور لدى عينة المجموعة الضابطة يعود الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب والذي يحتوي الى اداء التدريبات مشابهة للعب بتكرارات كثيرة وأثناء التدريب واللعب يصحبه بالتأكيد تطور ملحوظ لأغلب عناصر القوة بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القوة. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبأشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة"[٢].

ويرى الباحث ايضاً ان المنهج الموضوع من قبل الجهاز التدريبي يبحثون على النتيجة اي الدقة بغض النظر عن الإداء حيث تطبيق التمرين في المنهج بناءً على مواقف اللعب المتعددة ، وعملية الزيادة في هذه المواقف عن طريق الزيادة في الواجبات التي يطلبها التدريب في اللعب ، مما أدى إلى تحسين التحكم في الإداء، " تكرار اللعب يؤدي إلى تحسين دقة الإداء نظراً لتعدد المواقف والصعوبات التي ترافقهم خلال التدريب في تلك الملاعب" [٣]. وهذا ما انعكس ايجابياً في تطوير القوة المتحركة والثابتة لهذه المجموعة .

---

1 -Shmidet . R .A . craig .A . Wrisberg . Motor learning and performance . Second Edibion 2000,p.p63.

(٢) سعد محسن اسماعيل . تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996، ص 98

(1) Dorothy, V., Harrisand Bettel, Harris : “The Athletes Quide to Sport Psychology Mental Skills for Physical People Leisure , Press, New york , 1984, p82.

٤-٣ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-٣-١ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (٧)

الإوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للقوة الثابتة والمتحركة للمجموعة التجريبية

المتغيرات		وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
			سَ	ع	سَ	ع			
متغيرات القوة للذراعين	القوة الثابتة	ثانية	41.717	4.463	57.517	1.662	7.195	0.000	معنوي
	القوة الإنفجارية	متر	5.338	1.088	7.083	0.962	8.254	0.000	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة	عدد	9.850	1.461	14.167	0.983	5.183	0.004	معنوي
	تحمل القوة	عدد	29.017	2.289	37.500	1.378	7.722	0.000	معنوي
متغيرات القوة للرجلين	القوة الثابتة	ثانية	53.182	3.174	62.385	1.421	7.928	0.000	معنوي
	القوة الإنفجارية	سم	41.867	3.570	56.217	1.429	7.806	0.000	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	18.267	1.298	15.200	0.872	6.452	0.001	معنوي
	تحمل القوة	متر	88.500	2.881	97.550	1.084	9.422	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة (القوة الثابتة , القوة الإنفجارية , القوة المميزة بالسرعة , تحمل القوة) للذراعين و الرجلين ، جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (5) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .

٤-٣-٢ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمهارات كرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (٨)

الإوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمهارات بكرة السلة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
تحمل أداء المهارة المركبة	درجة	9.833	1.602	15.667	1.033	5.754	0.002	معنوي
مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	درجة	4.567	1.359	7.667	0.816	7.519	0.001	معنوي
حركة المدافع بكرة السلة	ثانية	30.588	1.824	26.302	0.922	0.922	0.003	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للمهارات بكرة السلة (تحمل اداء المهارة المركبة ، مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي ، حركة المدافع بكرة السلة) جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة (5) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .

٤-٣-٣ مناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة التجريبية

مما توصل اليه من نتائج تبين هنالك وجود فروقا معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذه التمرينات النوعية المعدة من قبل الباحث ، والتي احتوت على تمرينات للقوة المتحركة وكذلك الثابتة وربطها بمهارات كرة السلة . مما انعكس ايجابياً في تطور امكانيات اللاعب المهارية والبدنية .

ويرى الباحث ان تطور القوة المتحركة والثابتة للذراعين والرجلين ساعد على سهولة الإنتقال في أثناء أداء الإختبارات المهاريه وزيادة إمكانية العضلات على زيادة إنتاج انقباضات عضلية متكررة مدعومة بالقوة المناسبة في الإختبارات وعدم هبوط مستوى الإداء المهاري إذ زيادة قدرة اللاعب على القفز المتكرر إلى الإعلى وهذا يعني إمكانية تحقيق أكثر عدد ممكن من النقاط ان يقوم بالقفز المتكرر من اجل التهديف او المتابعة طيلة فترة المباراة يكون هو الرابح ، إذ يمكنه ذلك من تسجيل النقاط بصورة أفضل من خلال الإستخدام المناسب لصفة القوة وتوجيه الكرة لجهة التهديف بدقة عالية ولاسيما وإن الإختبارات موضوع البحث تتطلب من اللاعب الإنتقال والتهديف أو المناولة من جانب إلى آخر، إذ إن تطور القوة المتحركة والثابتة عمل على تطوير العضلات العاملة بشكل عام وعضلات الرجلين و الذراعين بشكل خاص مما أدى الى زيادة قوة الإلياف العضلية وتجنيد اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية عن طريق القيام بتكرارات عالية إذ (كلما زاد أشراك عدد أكبر من الإلياف العضلية كلما أدى الى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها) [١]، إذ يتم في هذه الحالة الربط بين تنمية تحمل القوة العضلية ووقت الإداء الحركي.

وأظهرت النتائج أيضا أن هنالك تطوراً للقوة والمهارات بالكرة السلة للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى تأثير تمرينات الباحث النوعية والتي تم تطبيقها بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنويع والتشويق مقاربة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات البدنية وهذا ما أكده (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة"[٢].

---

(١) محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ <u>فسيولوجيا التدريب الرياضي</u>: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص123-122.

(٢) قاسم حسن حسين . <u>المصدر السابق</u> ، ص 280

٤-٤ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

٤-٤-١ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة في الإختبارات البعدية وتحليلها

جدول (٩)

الإوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة الثابتة والمتحركة للاختبارات البعدية

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
			سَ	ع	سَ	ع			
متغيرات القوة للذراعين	القوة الثابتة	ثانية	50.000	2.828	57.517	1.662	5.613	0.000	معنوي
	القوة الإنفجارية	متر	6.217	1.134	7.083	0.962	4.428	0.003	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة	عدد	11.667	1.033	14.167	0.983	4.294	0.002	معنوي
	تحمل القوة	عدد	31.600	1.918	37.500	1.378	6.118	0.000	معنوي
متغيرات القوة للرجلين	القوة الثابتة	ثانية	56.353	2.123	62.385	1.421	5.783	0.000	معنوي
	القوة الإنفجارية	سم	49.517	1.855	56.217	1.429	7.009	0.000	معنوي
	القوة المميزة بالسرعة	ثانية	17.302	0.961	15.200	0.872	3.969	0.003	معنوي
	تحمل القوة	متر	92.700	1.892	97.550	1.084	5.448	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة لمتغيرات القوة الثابتة والمتحركة (القوة الثابتة ، القوة الإنفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) للذراعين و الرجلين ، جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (10) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث بالإختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٤-٢ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارات كرة السلة في الإختبارات البعدية وتحليلها

جدول (١٠)

الإوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات كرة السلة للاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
تحمل أداء المهارة المركبة	درجة	13.500	1.049	15.667	1.033	3.606	0.005	معنوي
مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي	درجة	5.500	1.049	7.667	0.816	3.993	0.003	معنوي
حركة المدافع بكرة السلة	ثانية	28.597	1.397	26.302	0.922	3.358	0.007	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة للمهارات بكرة السلة (تحمل اداء المهارة المركبة ، مهارة الهاندوف مع الحجز الهجومي ، حركة المدافع بكرة السلة)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (10) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث بالإختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٤-٣ مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية

مما توصل الية من نتائج تبين هنالك وجود فروقا معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية ولصالح نتائج المجموعة التجريبية .

ويرى الباحث ان التدريبات النوعية المعدة أسهمت في تطوير القوة المتحركة ، لذا حرص الباحث على الإهتمام بتدريبها من التدريبات ذات الطابع المهاري البدني التي أدّاها اللاعبين جميعهم بدقه وإتقان عالي، "لان هذه التمارين تهدف إلى رفع القدرة البدنية باستخدام مهارات واتجاه حركي قريب من نوع التخصص (تشبه الرياضة المطلوبة)"[١] وتوظيف هذه التدريبات باستخدام المجموعات العضلية المشتركة في الإداءات الحركية ، لأن القوة العضلية تعد عاملا مستقلا عن التحمل العام بإشارة إلى ان القدرة البدنية تعتمد على قوة العضلات وكفاءة الإرتباط بينهما وبين الجهاز العصبي بينما التحمل العام فيعتمد أساسا على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في نقل الإوكسجين والمواد الغذائية اللازمة لاستمرار العمل العضلي وسرعة التخلص من المخلفات الإيضية[٢]"

ويرى الباحث ان تضمين الوحدات التدريبية بتمرينات استعملت فيها مقاومات مطاطية وكرات طبية في تطوير تحمل القوة (للرجلين والذراعين) حيث كانت إشكال هذه التدريبات مرتبطة ارتباطا وثيقا بالمهارات الهجومية المبحوثة بكرة السلة اذ تضمنت حركات قفز وحركات أمامية وخلفية وجانبية بمقاومات شبيهة تماماً بحركة لاعب كرة السلة .

وقد حرص الباحث على إضافة عنصر (تحمل القوة) إلى التدريبات المعدة من قبله للمجموعة التجريبية لكي ليتمكن اللاعب من أداء المهارة الحركية بأريحية وبالشكل الإمثل والمناسب .انعكست ايجابياً في تطوير مختلف العضلات العاملة في الجسم ، هذا فضلا عن التنظيم والتدرج بزيادة الحمل التدريبي والتركيز من خلال التمارين على رفع قابلية العضلات خاصة عضلات الرجلين والذراعين وذلك عن طريق استخدام تمارين تحمل القوة بوساطة الكرات الطبية والمطاط والحجل والقفز ومن اوضاع مختلفة " ،" الإمر الذي ادى الى رفع قابلية العضلات العاملة في الجسم هذا فضلا عن استخدام تمارين بالشدة القصوى وتحت القصوى والتي تكون كفيلة لتطوير تحمل القوة لعضلات الجسم اذ(يعين تدريب تحمل القوة بواسطة قدرة حجم الحمل الكبير عند مقارنته بشروط المسابقات والعمل بالمقاومة العالية)[٣] .

---

[١] مهند حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه :مبادئ التدريب الرياضي ،ط٢ ، دار وائل للنشر .٢٠١٠ ،ص٣٢٥.

[٢] كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : المصدر السابق ، ص٧١.

[٣] قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط2، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،1987،ص 157 .

وهذا ما قام به اللاعبين في البرنامج التدريبي إذ كانت معظم التدريبات تشمل هذه القدرة وكذلك الإستمرارية في التمرين ووقت البرنامج الذي أعطى الفرصة الكافية للتطور .كل هذه الإمور التي ذكرت ساهمت بشكل فعال على إظهار نتائج ايجابية ما بين الإختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحث ان التدريبات بالطرق النوعية من قبل الباحث في بداية القسم الرئيسي لاستغلال سلامة الجهاز العصبي المركزي وتنفذ بأقصى سرعة ممكنه في الوحدة التدريبية "لان الشدة التدريبية في اللالعاب الفرقية معقدة جدا لإبقاء سير المباراة يكون سريعا والشدة تتغير وتتبدل باستمرار بين العالية والواطئة ولأجل سد حاجة هذه المتطلبات على المدرب ان يدرج في منهاجه التدريبي كيفية استخدام تشكيلة منوعة بصورة مستمرة"[١] .

ويرى الباحث أن لاعب كرة السلة بحاجة الى قوة عالية بكافة اشكالها وانواعها لاداء المهارات وخطط اللعب بظروف مشابه لظروف المنافسة لذا فان اللاعب عندما يتحرك بدون ضغط من المنافس فانه عملياً يستطيع القيام بأداء المهارات والحركات التكتيكية الصعبة وبدون اخطاء في اغلب الإحيان ولاكن هذا الوضع يتغير عنما يكون اللاعب المنافس قريب من اللاعب المستحوذ على الكرة ويحاول قطعها ففي هذه الحالة يتوجب على اللاعب امتلاك القوة الكافية في اداء مهارات اللعب للتخلص من المنافس بحركات سريعة مع الكرة وقدرة التبديل من حركة الى أخرى[٢] وهذا ما اكد عليه الباحث في تدريبات النوعية من خلال استخدام الدفاع الضاغط بطرية الرجل لرجل على اللاعب حامل الكرة والتي بدورها ساعدت على تطوير تكنيك اللاعب وتقدير ظروف اللعب المختلفة وايجاد الحلول المناسبة لها . أن التدريبات النوعية المستخدمة كانت تؤدى باستخدام الكرة وبوجود المدافع لإعطاء وقت كافي للاعب في تكرار المهارات وخصوصا لما تتميز به هذه المرحلة من عمر اللاعب اذ يجب على اللاعب بعمر ١٧-١٨ سنة اتقان اغلب المهارات المركبة والمهارات التي تؤدي مع الزميل والتي لها دور كبير في نجاح التكتيك الهجومي والدفاعي قبل الإنتقال الى مرحلة اللعب مع فئة المتقدمين لتجنب صعوبة الإنسجام وفهم التحركات الخططية وهذه اصعب الإمور التي تواجه اللاعبين الشباب.

---

١ محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، مكتبة الفضلي، ٢٠٠٨، ص١٢٣

٢ زهير قاسم الخشاب واخرون: كرة القدم، ط١، دار الكتب للطباعة والنشر ،الموصل، س١٩٩١،ص٧٠

"وفي الأونة الأخيرة تجري أغلب تمارين المهارة، والسرعة، والقوة مع الكرة في جميع التدريبات. وهذا يؤدي الى بناء الحالة الرياضية المطلوبة، والمهارة وبالتالي بلوغ الكمال في التكنيك"[١] أن ربط الإدءات الفنية بالقدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة السلة لها تأثير ايجابي على مستوى تلك الإداءات فكل حركة من حركات اللاعب تتطلب عملا عضليا بقوة وبسرعة معينة وان تحمل اللاعب لأداء المهارة لفترة زمنية جيدة اثناء المباراة هو من اهداف التدريبات المعدة من قبل الباحث من خلال دمج تدريبات القوة العضلية مع تدريب المهارة اضافتنا الى ذلك تعليم اللاعب كيفية اداء المهارات مع الزميل وتحت ضغط المدافع " كما أوضح (Tadeusz) ان "اختيار الخصم هو أساس العمل ، وكيف يكون الخصم يكون ارتفاع الحمل وشدة العمل ، واختيار الخصم يعتمد على فترة ودرجة التدريب والتطبيق الحاذق للتكرار" ، كما أضاف ان هذه الطريقة تكون مناسبة لاؤلئك الذين لديهم سنوات عديدة من التدريب واقل مناسبة لغيرهم ، وان مساهمة الزميل في التدريب بشكل (المنافسة) سواء دفاعيا او هجوميا لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط "[٢] مثل الحجز ومن ثم الإستلام والتصويب او اداء مهارة الهاندوف مع الحجز والتصويب السلمي وحركة القدمين الدفاعية وجميع هذه المهارات اصبحت تستخدم بشكل اساسي في اغلب خطط كرة السلة الحديثة لذا حرص الباحث في التركيز على اداء هده المهارات وتكرارها مع الإخذ بنظر الإعتبار سرعة وقوة الإداء حيث ان كرة السلة الحديثة ومع تطور الدفاع الفردي والفرقي بشكل كبير يتوجب على اللاعب اداء المهارة بكفاءة عالية طول فترة المباراة.

ان التدريبات النوعية كان محتواها وسرعتها متطابقتين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة وذلك لأن حركة لاعب كرة السلة تتصف بالتغير المستمر لشدة اداء العمل المهاري مع الإخذ بنظر الإعتبار ان حركة اللاعب في المهارات المركبة تحتم علية القيام بحركات صعبة مع الكرة في اداء المهارة مع وجود المدافع

وحيث نجد ان هنالك فرقاً واضحاً بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي اذ يعزوا الباحث سبب هذا الفرق الى استخدامها التدريبات بالطريقة النوعية المقننة حيث ان الربط الموجود بين هذه المهارات وكيفية إخراجها بالشكل الإمثل في جميع فترات المباراة يحتاج إلى الإستمرارية في الركض وعدم التوقف . حيث وضفت التدريبات النوعية لاستخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في الإداء الحركي وتطوير صفة التحمل الخاص والإداء المهاري تحت ظروف ومواقف مشابهه

---

١ زهير قاسم الخشاب واخرون: المصدر السابق،

1. Tadeusz ulatowski: Tedriaimetodyka sporta, sporti Turystyka,warazawa. 1981 , 141

للمواقف وظروف المباريات وهذا احد اهداف التدريب النوعي لاحتوائها على تمارين مركبة مشابهه لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي واختصار وقت التدريب واضافة عنصر التشويق والإثارة
"وهذ ما يسمى بالتدريب النوعي كأحد المبادئ الإساسية للتدريب في الإلعاب الجماعية وهو ان توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الإداء للعبة من الناحية البدنية والمهارية والخططية بالإضافة الى استخدام التدريبات النوعية التخصصية التي تهدف الى الإرتقاء بالمهارات الإساسية للعبة والعضلات العاملة اثناء الإداءات [١] المختلفة"

ان الحفاظ على مستوى الإداء واليته ولاسيما عند القيام بأداء المتطلبات المهارية والخططية لا يمكن تحققه الى من خلال تطوير القدرات البدنية ومنها القوة العضلية والذي بدوره يعمل على تطوير الإداء المهاري وان عنصر القوة ذاته بأنواعه المختلفة يسهم في اتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومي. فضلاً الى قدرة التصرف في المواقف المتغيرة والمفاجئة في المباراة من خلال مقاومة التعب لفترة اطول وكما معروف ان لعبة كرة السلة هي لعبة الثواني ومن الممكن ان تكون الثواني الإخيرة هي الحاسمة في المباراة "وعندما يتعلق الإمر بتطوير حالة الرياضي المهارية والخططية يمكن التقدم بالحمل من خلال تنويع بدايات الحركة ونهاياتها وتغيير توقيتها ووضعها في تركيبات متنوعة لزيادة القدرة على دمج الإداءات بعضها ببعض بما يتناسب ومتطلبات الموقف خلال المنافسة الفعلية والتدريب عليها في ظروف صعبة ومتباينة"[٢] لذا يجب على اللاعب ان يمتلك قوة عضلية على مستوى عالي لأداء المهارات المركبة للفوز بالمباريات وهذا ما تم التركيز عليه في التدريبات بطريقة اللعب . وهذا ما تؤكده (klara) . "إنّ من فوائد التدريبات النوعية هو إن اللاعبين بهذه التدريبات يتعرضون إلى عدة حالإت متنوعة من تطبيق التمرين وهذه تجعل كافة اللاعبين متفاعلين في أداء المهارة وبشكل فعال إضافة إلى تزويد اللاعبين معرفياً وبدنياً عن محيط اللعب والمنافسة وتعليمهم تحوير الإداء بما يلائم محيط اللعب ومتغيراته ومميزاته"[٣]، لذا تم دمج جميع المهارات اثناء التدريبات بالقدرات البدنية الخاصة تحقيق اهداف البحث المنشودة وهذا ما ظهر عليه افراد المجموعة التجريبية في اختبارات تحمل الإداء المهاري المعدة من الباحث

---

١ عماد الدين عباس ابو زيد :التدريب الرياضي ص١٦٢

٢ البساطي، أمر الله احمد . قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقه، الإسكندرية : مطبعة المعارف ، 1988م، ص65.

(3) Klara Gubace,action research on atactical approach teashing tenn as cl ass,gournal of mrtor behavior ,march,1999,p,89

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من النتائج التي توصلت أليها الدراسة كانت الاستنتاجات:-

١. للتمرينات النوعية والمتضمنة تمرينات (بدنية و مهارية) المعدة من قبل الباحث الأثر الإيجابي في تطوير القوة المتحركة والثابتة للذراعين والرجلين ، للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة .
٢. للتمرينات النوعية والمتضمنة تمرينات (بدنية و مهارية) المعدة من قبل الباحث الأثر الإيجابي في تطوير مهارات كرة السلة للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة .
٣. تفوقت عينة المجموعة التجريبية على عينة المجموعة الضابطة في القوة المتحركة والثابتة للرجلين والذراعين والمهارات بكرة السلة للاعبين بأعمار تحت ١٨ سنة .
٤. ان تطوير القوة الثابتة والمتحركة للاعبين كرة السلة أسهم في تحسين مستوى اللاعبين بأداء المهارة.

٥-٢ التوصيات:

من الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث

١. ضرورة تضمين الوحدات التدريبية بتمرينات للقوة المتحركة والثابتة الى جانب التمرينات المهارة لما لها من اثر إيجابي في تطوير المهارات بكرة السلة .
٢. إجراء دراسات أخرى بتطبيق التمرينات النوعية ومعرفة تأثيرها على مهارات بكرة السلة لم يتطرق لها الباحث .
٣. إجراء دراسات أخرى بتطبيق التمرينات النوعية الفئات العمرية المختلفة .
٤. إجراء دراسات أخرى للمقارنة بين تطبيق التمرينات للقوة الثابتة بجانب التمرينات المهارية و تطبيق التمرينات المتحركة الى جانب التمرينات المهارية .

المراجع والمصادر

- **المراجع**

– القرآن الكريم

- **المصادر**

أولاً– المصادر العربية

– اثير صبري ومنصور العنكبي ؛ مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوة الثابتة والمتحركة في تطوير القوة العضلية : (بحث منشور ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ١٩٨٨) .

– احمد فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشين ،القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ،١٩٨٩.

– البساطي، أمر الله احمد . قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقه، الإسكندرية : مطبعة المعارف ، ١٩٨٨م .

– بسطويس أحمد و قاسم حسن : التدريب العضلي الأيزومتري ، القاهرة ، مطابع الجدجوي ، ط١ ، ١٩٧٨ .

– بسطويسى احمد وقيس ناجي ، الاختبارات ومبادىء الاحصاء في المجال الرياضي : دار الفكر العربي ، القاهرة (١٩٨٧) .

– بسطويسي احمد :بسطويس : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.

– حسنين جمعة الطائي ؛ تأثير تمرينات نوعية بأستعمال جهاز الحبال مختلف المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء المهاري بكرة السلة لأعمار (١٤–١٥) سنة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٥) .

– زهير قاسم الخشاب واخرون: كرة القدم، ط١، دار الكتب للطباعة والنشر ،الموصل، 1991 .

– زهير قاسم الخشاب(وآخرون). التدريب في كرة القدم، ط٢ ،جامعة الموصل،١٩٩٩.

– سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار المسرة للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٠.

– السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي– تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.

- صالح مجيد العزاوي : أثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستك الفني للرجال ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ .
- ضياء الخياط ، نوفل الحيالي : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠١ .
- عادل عبد البصير : العلاقة بين القوة العضلية ومستوى الأداء الحركي للناشئين في في جمباز ، جمهورية مصر العربية ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٧٤.
- عبد الخالق محمد عبد الخالق ، ب ط ، كلية التربية الرياضية \ جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠٠٧م .
- عبد الرزاق كاظم علي : أثر منهج مفتوح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات الخاصة على بساط الحركات الأرضية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي ،١٩٨٧.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الأسكندرية ، دار الكتب الجامعة ، ط٣ ، ١٩٧٨.
- عطيات محمد خطاب (وآخرون): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،٢٠٠٦.
- علي سلمان عبد الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بدنية – حركية – مهارية، بغداد، مكتب النور، ٢٠١٣.
- عماد الدين عباس ابو زيد؛ **التخطيط والاسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب الجماعية**،ط ٢، (الاسكندرية، منشاة المعارف، ٢٠٠٧).
- فتحي أحمد إبراهيم. طرق تدريس التمرينات ، الإسكندرية ،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،٢٠٠٨ .
- فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥.
- قاسم حسن ، بسطويس أحمد : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، مطابع الدجوي ، ط١ ،١٩٨٧.
- قاسم حسن : أسس التدريب الرياضي ،عمان ، مطبعة دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١ ، ١٩٩٨.

- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط٢، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة،ط١،عمان ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،١٩٩٨.
- كمال جميل : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، الجامعة الأردنية ، ط١ ، ٢٠٠١ .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية .دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف.٢٠١٠.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٠.
- محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ **فسيولوجيا التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، مكتبة الفضلي، ٢٠٠٨ .
- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ٢ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧.
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط٢،ج٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- محمد عبد الرحيم اسماعيل : الدفاع بكرة السلة ، الاسكندرية ،مطبعة الانصار لطباعة الأوفيس ، ١٩٩٩.
- محمد عبد الفتاح الصيرفي: البحث العلمي – الدليل التطبيقي للباحثين ط٢؛ عمان ، دار وائل للنشر،٢٠٠٨ .
- محمد عبد صالح الوحش ومفتي إبراهيم. أساسيات كرة القدم،المنصورة. مطبعة الوفاء، ١٩٩٤.
- محمد غني عثمان : التدريب الرياضي والتعلم الحركي ، الكويت ، دار التعلم .

- محمد مرسال حمد أرباب وأسامة عبد الرحمن علي.التدريب الرياضي،عمان، ،ب.م،٢٠٠١ .

- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦).

- مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرب: الكويت، دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع.

- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط – تطبيق – قيادة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨.

- مفتي إبراهيم حمادة : اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال ، القاهرة ، مطابع آمون ، ١٩٩٩.

- مهند حسن البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥.

- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم ، ط٣: القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والطباعة، ٢٠٠٥ .

- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية بغداد ، مطبعة الشهيد ، ٢٠٠٤.

- هارة؛ **مبادئ تدريب القدرات البدنية**.، (لايبزك، جامعة لايبزك، كلية العلوم الرياضية) .

ثانياً– المصادر الاجنبية

- Bouchman G .International course for coaches Gymnastics ,DHFK ,leipzing 1972 .
- Cratty B. J. : Movement Behavior and Motor Learning , Philadelphia , 1975.
- Dorothy, V., Harrisand Bettel, Harris : “The Athletes Quide to Sport Psychology Mental Skills for Physical Press, New york , 1984 .
- Idris Kayantaş , and Mehmet Söyler : Effect of plyometric exercises on static leg strength , 2022
- Klara Gubace,action research on atactical approach teashing tenn as cl ass,gournal of mrtor behavior ,march,1999.
- Morehouse , lourerce E . $ Miller , Augustus T., Physiology Exercise , Saint louis : the C.V. Mosby Co. , 1971 .
- Shmidet . R .A . craig .A . Wrisberg . Motor learning and performance . Second Edibion 2000.
- Tadeusz ulatowski: Tedriaimetodyka sporta, sporti Turystyka,warazawa. 1981 .

الملاحق

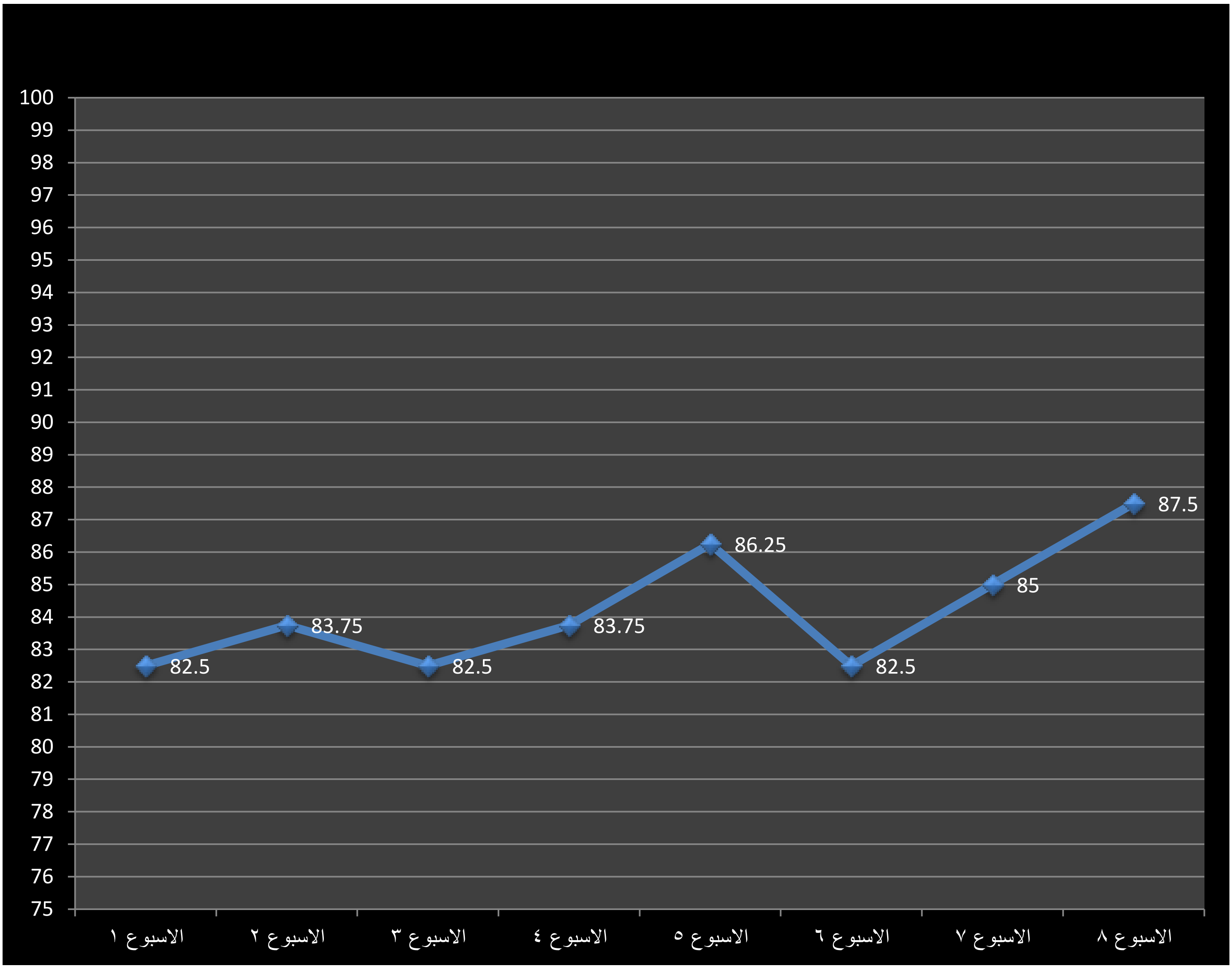
ملحق (١)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص
١	أحمد علي صادق	دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
٢	عادل جبار كامل	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
٣	مصطفى نايف	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
٤	عمار ناصر كاظم	طالب ماجستير كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

ملحق (٢)

التموج بين الوحدات التدريبية



ملحق (٣)

صور لعينة البحث عند تطبيق الاختبارات

ملحق (٤)

التمرينات المعده من الباحث

التمارين القوة الثابتة

التمرينات المستخدمة

١- ياخذ اللاعب وضع الاستناد الامامي بدون اي حركة والرأس مرفوع الى الاعلى زمن قدره ٣٠ ثانية

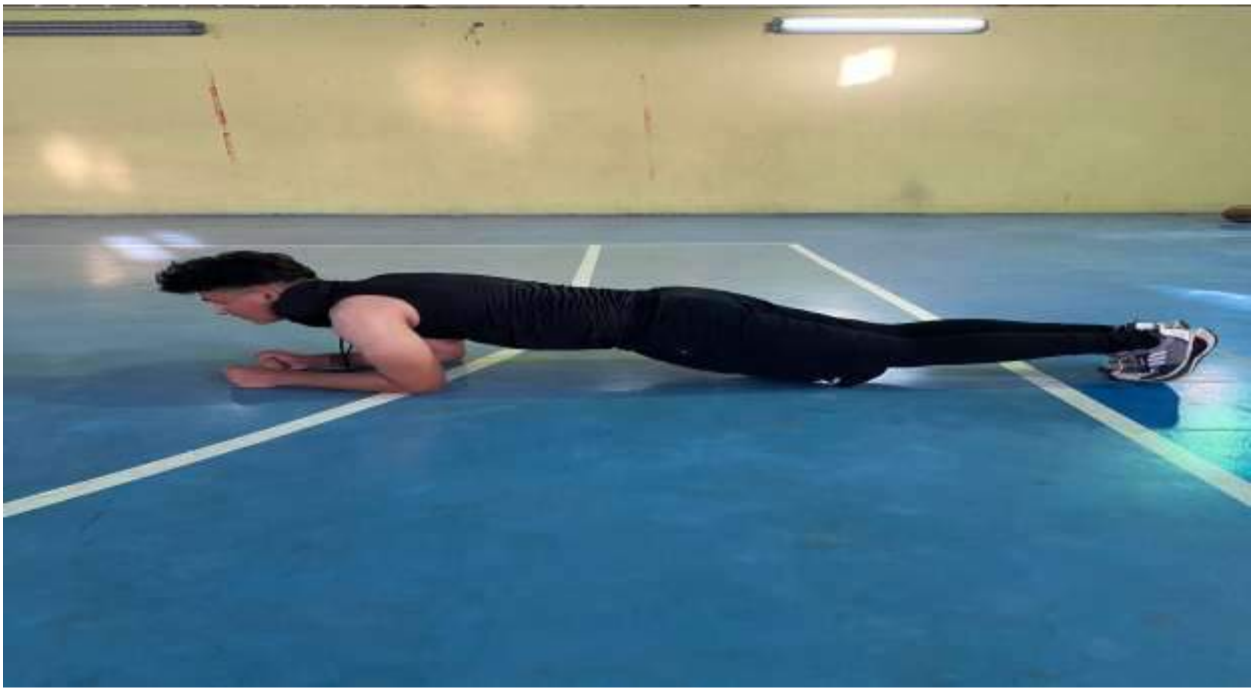
٢- يستند اللاعب على حاط يمسك الكرة بوضع الدفاع والركبتان مثنيتان واليدان ممدودتان الى الامام لمده ٢٠ ثانية

٣- ياخذ اللاعب وضع الاستلقاء على الارض يقوم اللاعب برفع القدمين بزاويه ٤٥درجه لمده ٣٠ ثانية

٤- ياخذ اللاعب وقفه الدفاع ويحمل وزن ٧,٥ك غم الى الاعلى دون حركة بزمن ٢٠ ثانية

٥- ثني الجذع لمده ٢٥ ثانية

٦-وضع الاستناد الثابت (البلانك) لمده ١٠ ثانية



٧- يقف اللاعب بوضع الثبات وتكون فتحت القدمين بعرض الصدر يحمل كره طبية بوزن ٠.٥ لمده ١٥ ثانية

٨- يقف اللاعب بوضع الثبات يحمل دنبلصات عدد ٢ وزن الواحده٢.٥ يرفع الدنبلص الى اعلى الصدر لمدة ١٠ ثانية

٩- يقف الاعب بوضع الدفاع مع مراعات رجوع الظهر الى الخلف بشكل مستقيم

١٠- يحمل الاعب وزن حديدي ١٠كيلوغم يرفع الوزن امام الصدر واليدان ممدودتان بشكل مستقيم لمده ١٠ ثانية

١١- ياخذ اللاعب وضع الاستلقاء على الظهر مع رفع الجذع الى الاعلى دون الحركة بزمن ٢٠ ثانيه

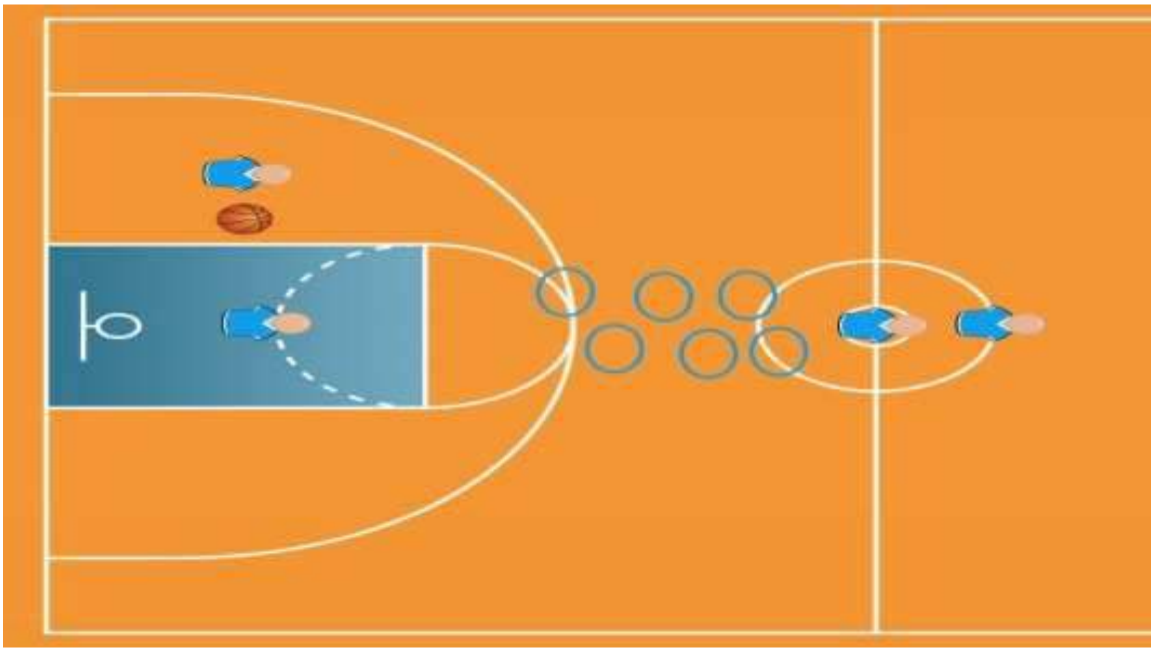
١٢- ياخذ الاعب وضع الاستناد يضع الزميل وزن ١٠كغم على ظهر الاعب لمدة٢٠ ثانية

١٣- ياخذ الاعب وضع الاستناد الامامي نضع اسفل قدمان اللاعب منصة ليعطي للتمرين درجة من الصعوبة ٢٠ ثانية

١٤- ينفذ الاعب تمرين العقلة ٣٠ ثانية

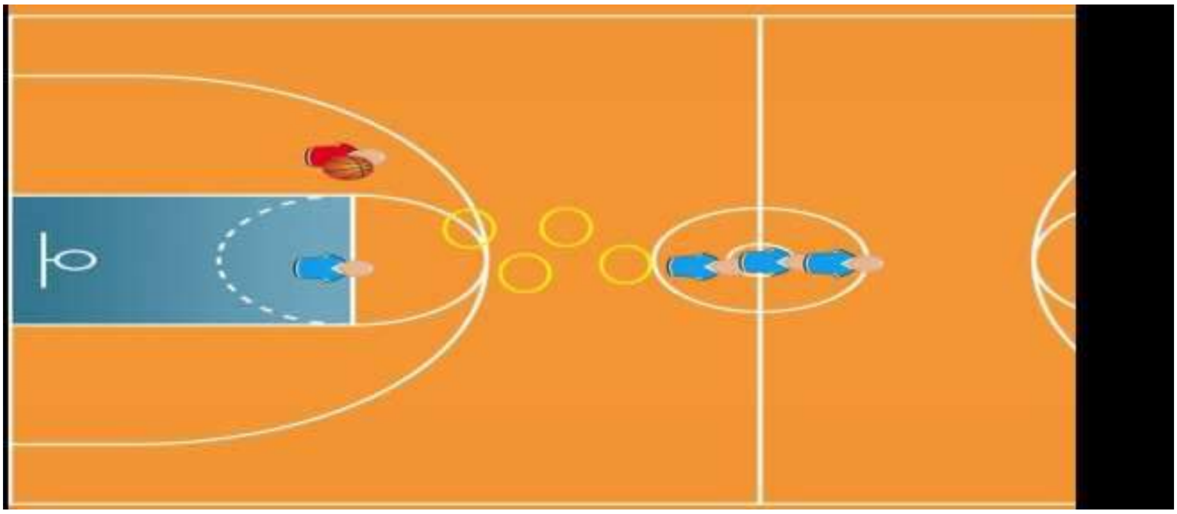
تمرينات القوة المتحركة مع المهارة

١٥: توضع دوائر بشكل متعرج تبعد الواحد عن الاخرة ١متر يطلب من اللاعبين الوثب على الدوائر بالقدم القريبة وعند الوصول الى الدائرة الاخيرة يستلم الكرة من المدرب ويقوم بالتهديف السلمي.

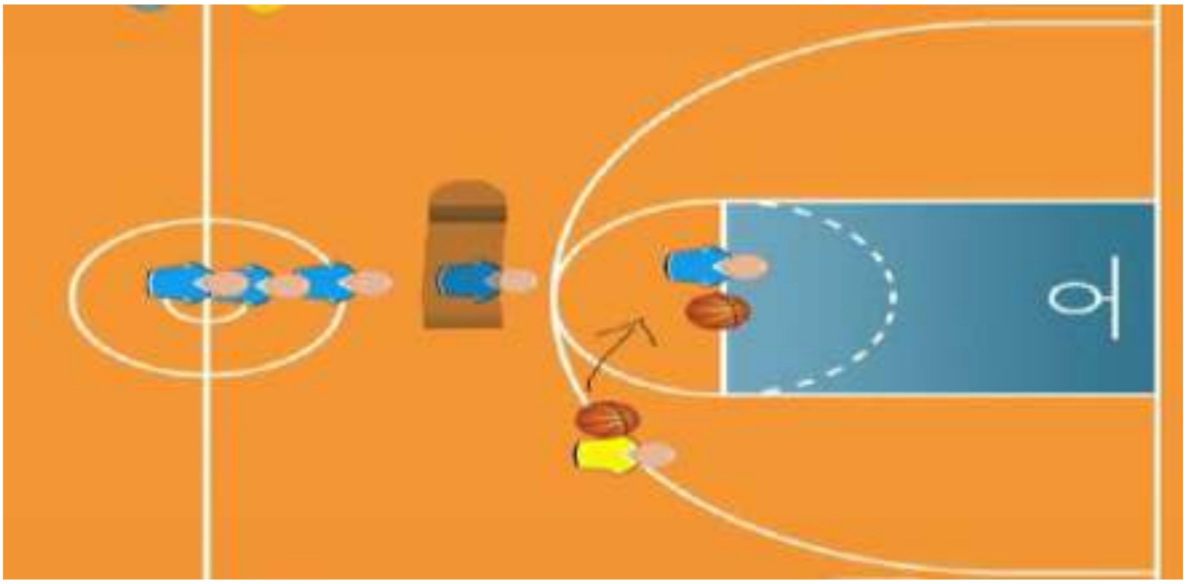


١٦: توضع دوائر بشكل متعرج على الارض يطلب من اللاعبين الوثب على الدوائر بالقدم القريبة وعند الوصول الى الدائرة الاخيرة يستلم الكرة من المدرب ويقوم بالتهديف السلمي.

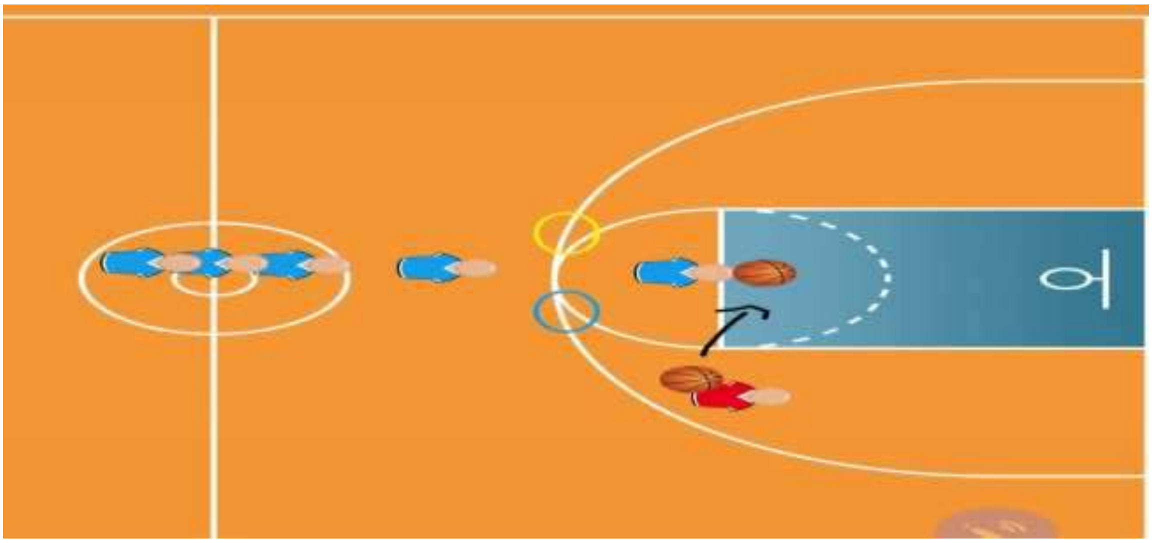
١٧ : توضع دوائر بشكل متعرج على الارض يطلب من اللاعبين الوثب على الدوائر بالقدم القرية علماً مربوطة بكلتا القدمين ثقالات بوزن٠,٥ وعند الوصول الى الدائرة الاخيرة يستلم الكرة من المدرب ويقوم بالتهديف السلمي.



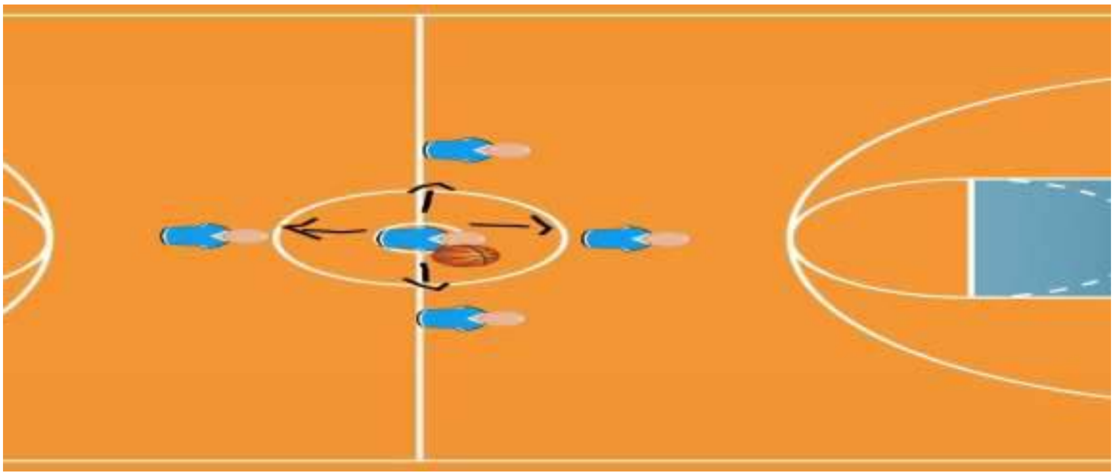
١٨ : يقف اللاعب على مسطبة مرتفعة عن الارض مسافة ٤٠ سم ، يؤدي اللاعب الغطس الى الارض ومن ثم استلام الكرة واداء مهارة التصويب .



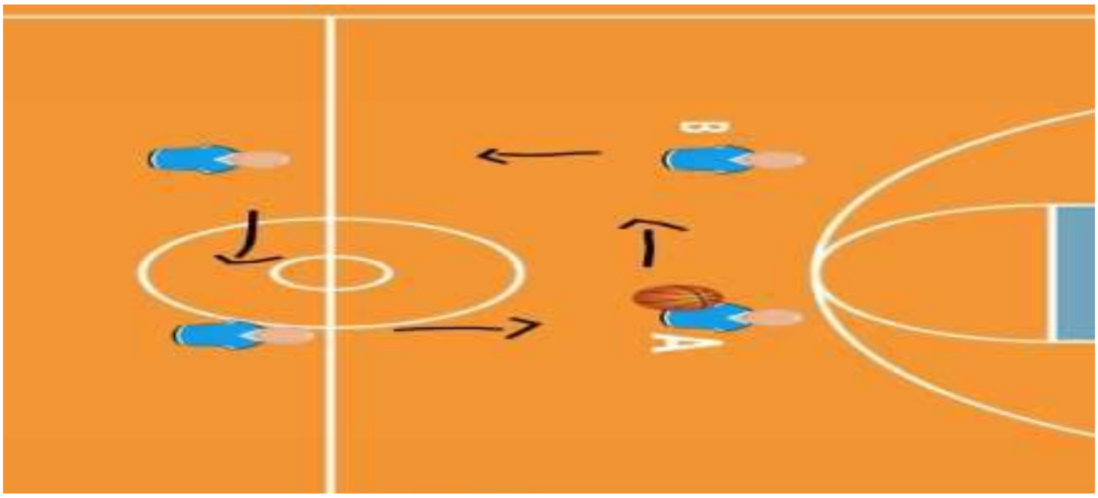
١٩-يقف لاعب وظهره الى بورد السلة وبيديه ثقالات بوزن ٠.٥ كغم وبكل جانب توجد دائرة تبتعد كل دائرة عن اللاعب ١ متر ، يبدء التمرين بأداء وثبات الى الجانب اليمين واليسار ، ومن ثم يدير اللاعب نفسه بأتجاه الحلق واستلام الكرة لحظة الدوران واداء مهارة التصويب السلمي بكرة السلة.



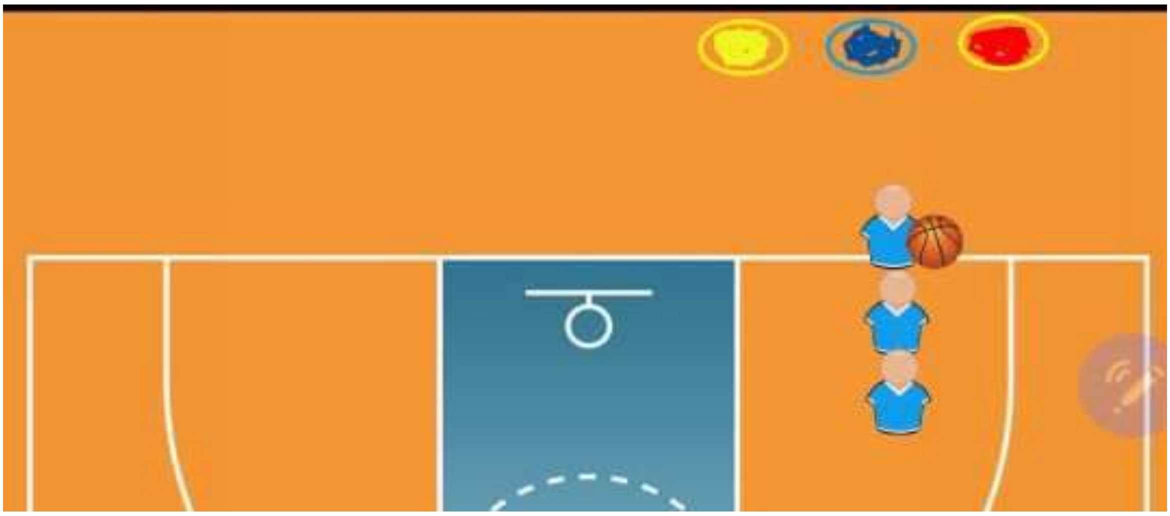
٢٠: يقف اللاعب وبيده الكرة ، و اربعة لاعبين ليشكلوا دائرة حول اللاعب المنفذ في الوسط ، وعند سماع الصافرة يبدا اللاعب بالمناولة للاعب A ثم يستلم الكرة منه ويمررها للاعب B ثم يستلم الكرة منه ويمررها للاعب C ثم يستلم الكرة ويمررها للاعب D علما ان كل لاعب مربوط بساعده وزن مقداره ٠.٥ كغم .



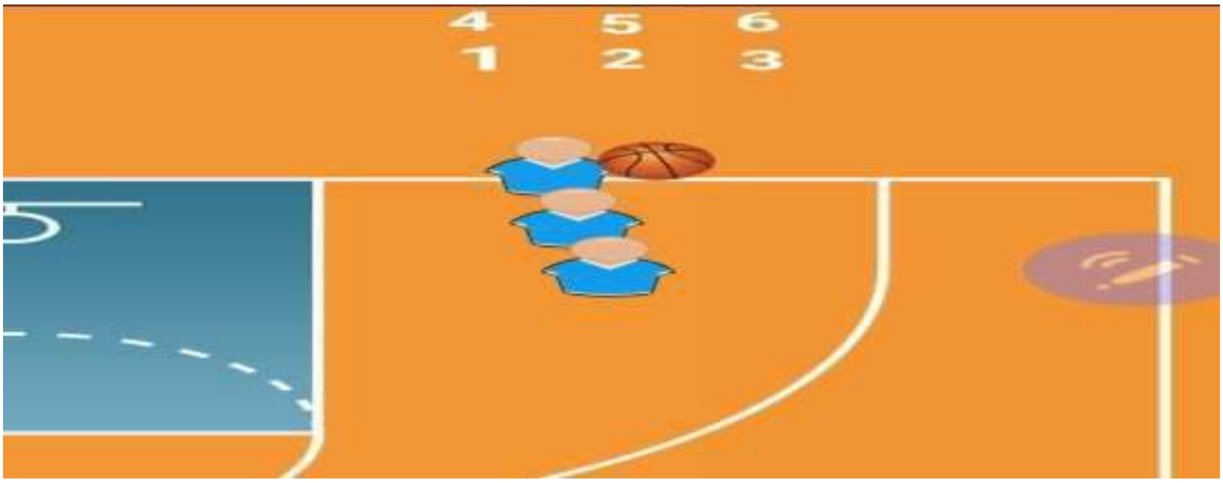
٢١ : يشكل اربعة لاعبين (A–B–C–D) مربع ، الكرة عند اللاعب A و عند سماع الصافرة يبدا اللاعب بالمناولة الصدرية للاعب B الذي يستلم الكرة منه ويمررها للاعب C الذي يستلم الكرة منه ويمررها للاعب D وهكذا علماً ان كل لاعب رابط بيده ثقل وزنه ١ كغم.



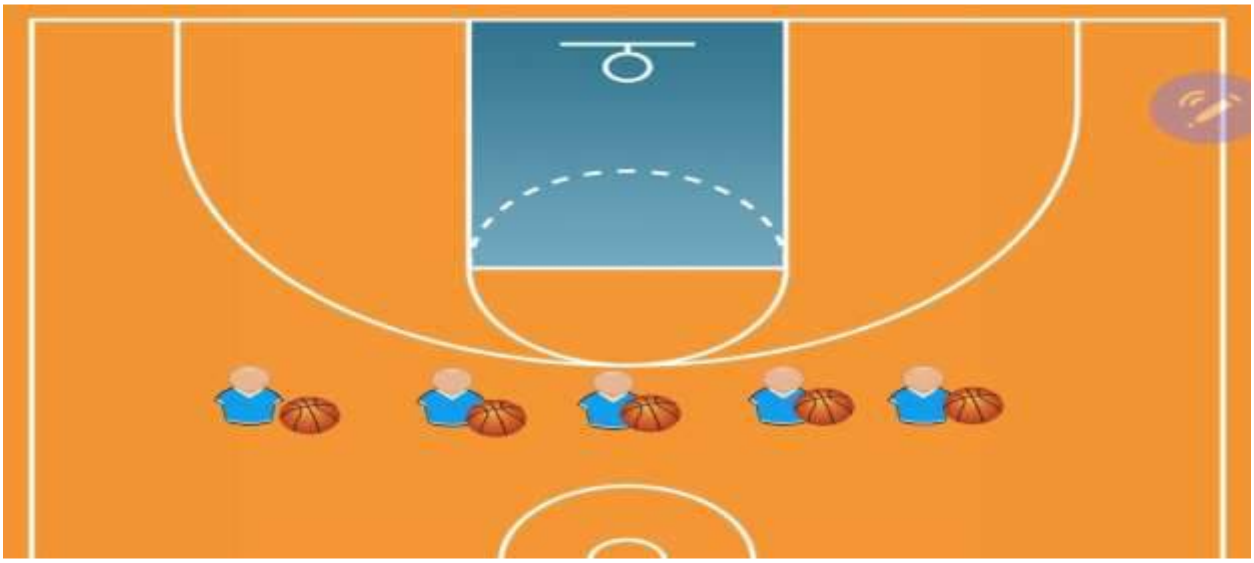
٢٢ : توضع على الحائط دوائر ملونة (احمر – اصفر – اخضر) ترتفع عن الارض مسافة ١٦٠ سم ، المسافة بين دائرة واخرى ١ متر ، اما اللاعب فيقف امام الدوائر مسافة ٣ متر ، وعند سماع الصافرة يمسك اللاعب الكرة ، يبدء بأداء المناولة من الدائرة بالون الاحمر على الدوائر بالتوالي .علماً ان اللاعب مربوط بساعده وزن مقداره ٠.٥ كغم .



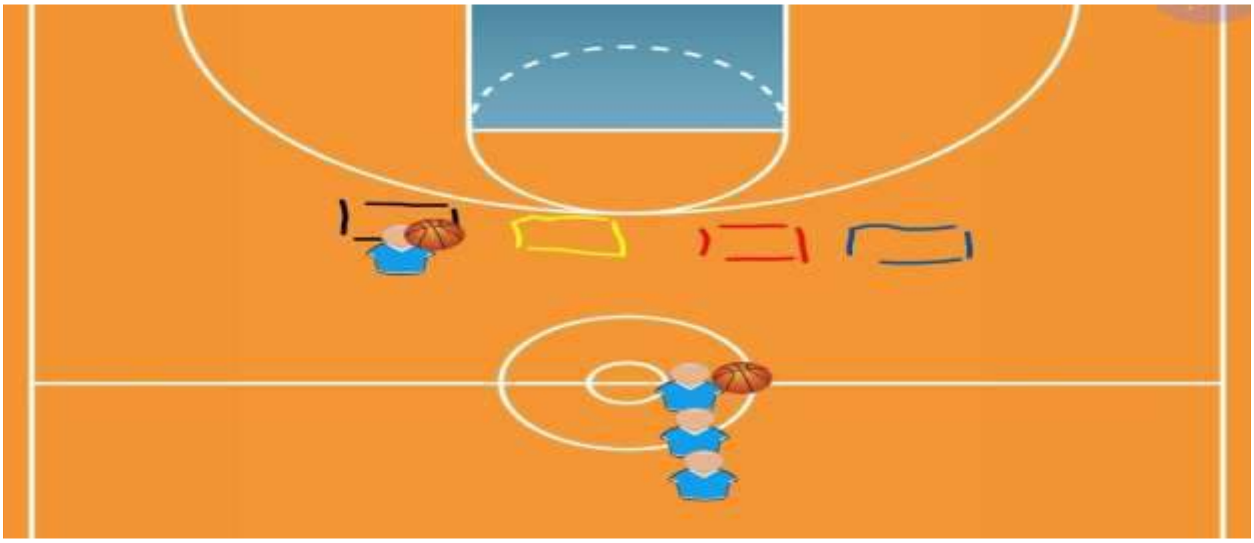
٢٣:يقف اللاعب على بعد (٣) متر من مربع يمثل ارقام من (١-٦) مقسم الى ستة اجزاء بشريط لاصق على الحائط ترتفع الارض مسافة ١.٥ متر يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الارقام بالتسلسل من (١ – ٦) علما تربط على ساعد اللاعب وزن مقداره ١ كغم



٢٤: يمسك اللاعب الكرة وعند سماع الصافرة يبدء بالطبطبة من الثبات حسب الذراع المفضلة حاملاً بيده ثقل مقداره ٠.٥ كغم .

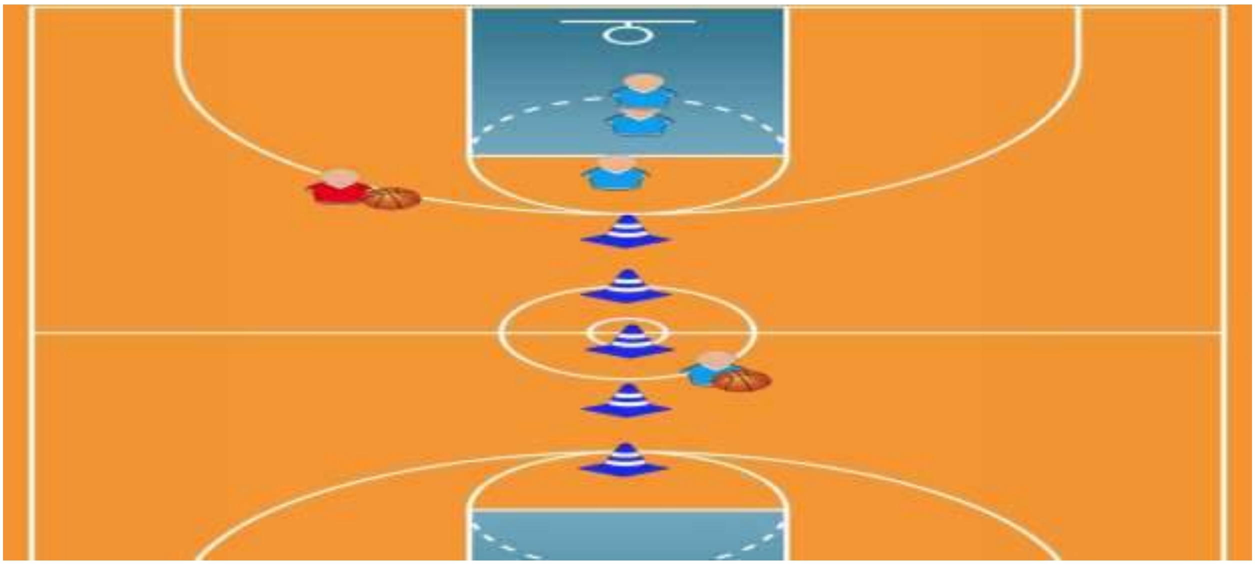


٢٥ : توضع اربعة مربعات بالوان (ابيض – احمر – ازرق – اسود) على الارض وعلى مسافة ٦ امتار من الاعب وتكون مساحة المربعات ١ متر مربع ، اما اللاعب فيقف امام الالوان وعند سماع الصافرة يبدئ اللاعب بالطبطبة ثم بنداء من المدرب حول اللون الذي سيذهب اليه اللاعب لأداء الطبطبة ، وفي كل تكرار يتم تغير مواقع الالوان علما يربط وزن مقداره ٠.٥ كغم في كل يد .



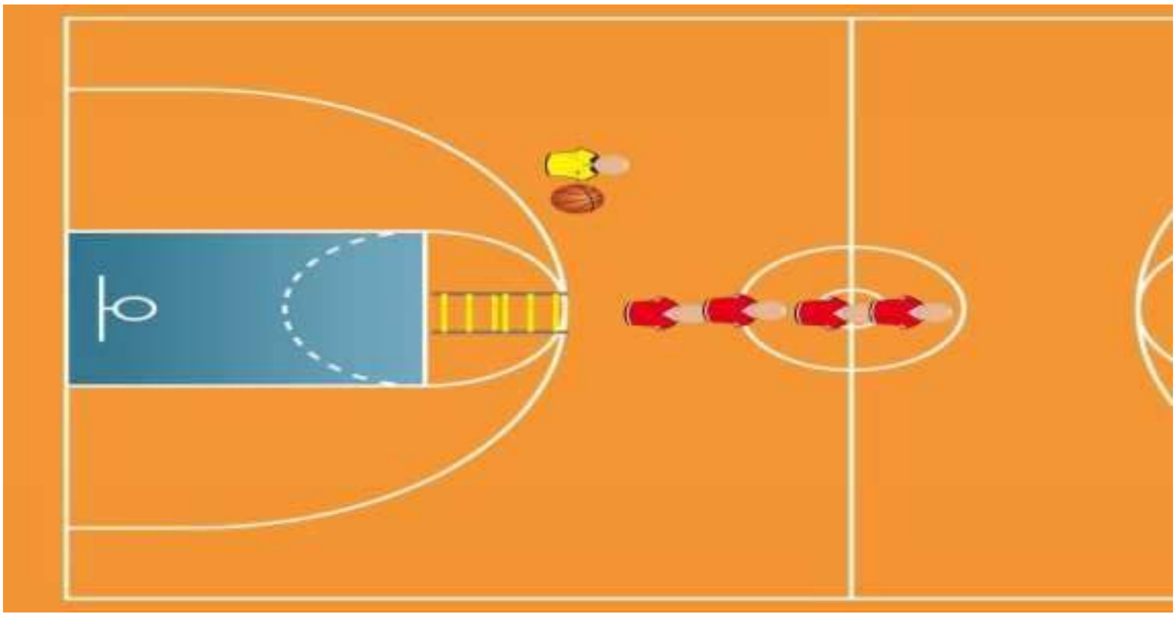
٢٦: يتم وضع ٣ شواخص على شكل مثلث ، يقوم اللاعب بعد سماع الصافرة بأداء مهارة الطبطبة حول المثلث الموضوع علما انه توضع اثقال بوزن ٠.٥ كغم

٢٧ : يتم وضع ٥ شواخص امام اللاعب، يعمل المدرب على مناولة الكرة الى اللاعب الذي بدوره يقوم باستلام الكرة و القيام بالطبطبة بين الشواخص المسافة بين كل شاخص مسافة ١٠٠ سم . علما انه توضع اثقال بوزن ٠.٥ كغم

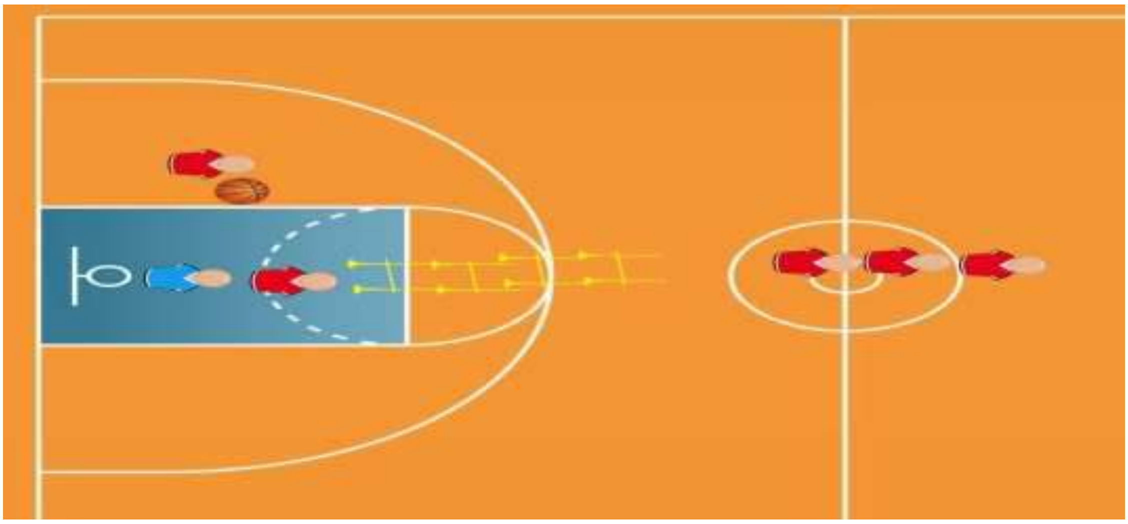


٢٨ : يقف اللاعب وبيده الكرة يؤدي مهارة الطبطبة ، وعند سماع الصافرة يقوم بمناولتها الى اللاعب الذي يقف امامه والذي بدوره يقوم باستلام الكرة والقيام بالطبطبة حتى سماع الصافرة علما انه توضع اثقال بوزن ٠.٥ كغم

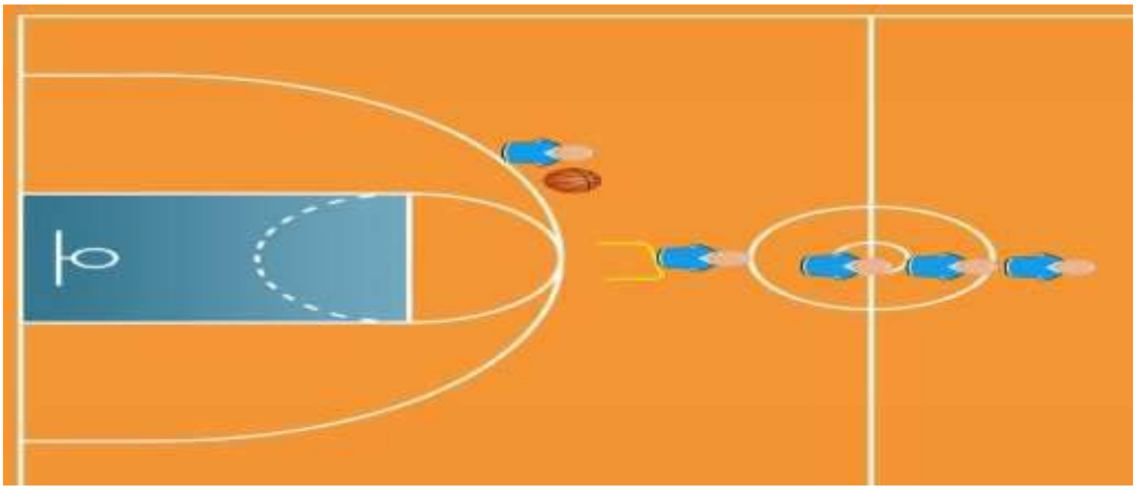
٢٩_يقف اللاعب مربوطة برجلية ثقالات بوزن ٠.٥كغم امام السلم الارضي يقوم بعمل رفع ساق عبر السلم وعند نهاية السلم يقوم المدرب بتسليم الاعب مناولة صدرية لتنفيذ الاعب التهديف السلمي.



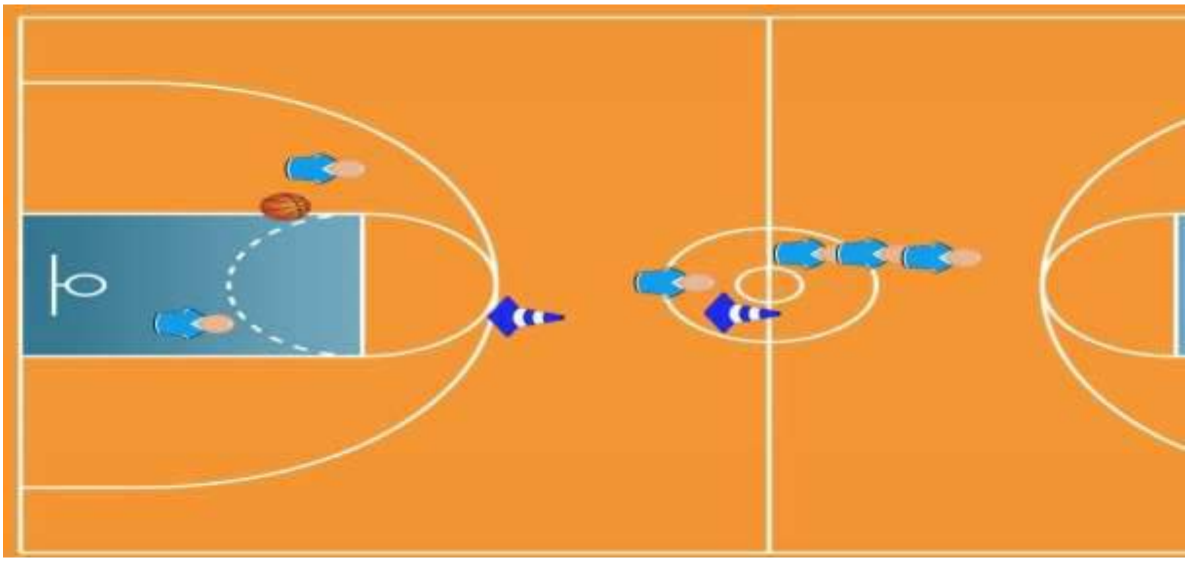
٣٠_ يقوم اللاعب بعمل قفزات على اربعه حواجز بكلتا القدمان ارتفاع الشاخص ٤٠سم وعنده نهاية الحاجز الاخير يستلم الاعب الكرة من الاعب الزميل حيث يوجد لاعب مدافع داخل زون الملعب يقوم الاعب رقم (١) بتسليم الكره الى الاعب رقم(٢) الزميل ويقوم بعمل الحجز الهجومي و الدوران واستلام الكرة من الاعب رقم(٢) وعمل التهديف السلمي .



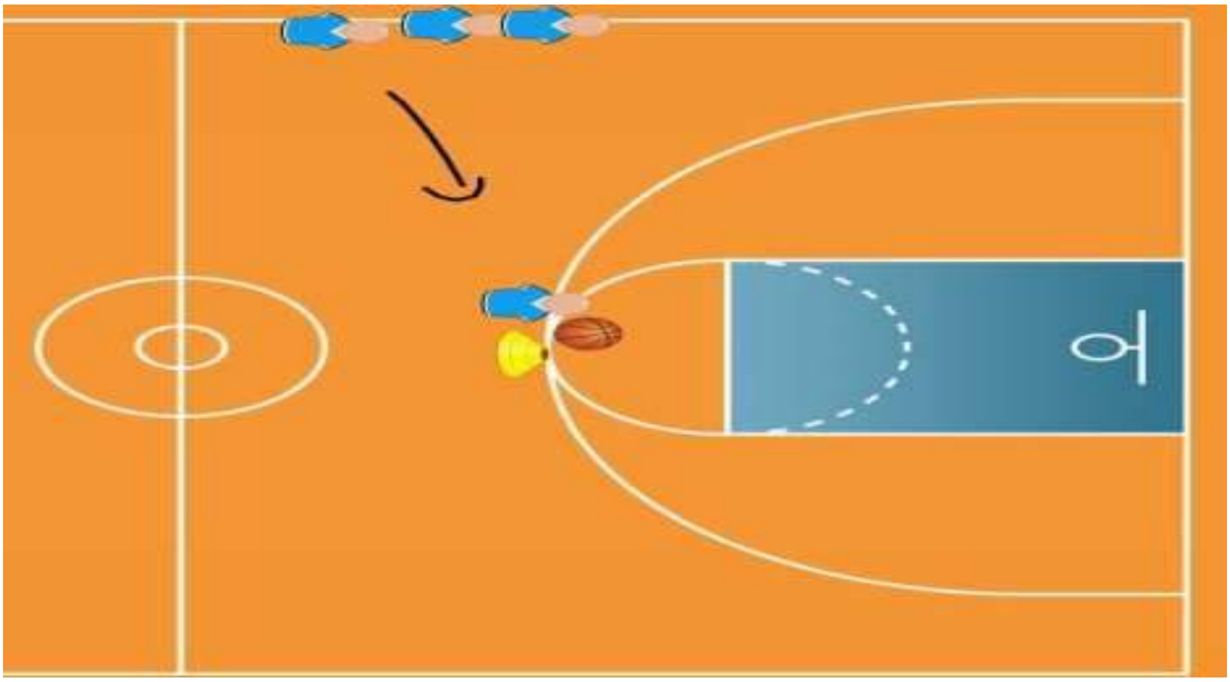
٣١_يقف اللاعب ومربوطة بكلتا قدمية ثقالات بوزن٠.٥ أمام اللاعب حاجز ارتفاعة٣٠سم يقفز اللاعب حول الحاجز اربعة مرات وفي العدة الاخيرة ينطلق الاعب بأقصى سرعة ليستلم الكرة من الزميل ويهدف من المنطقة ثلاث نقاط.



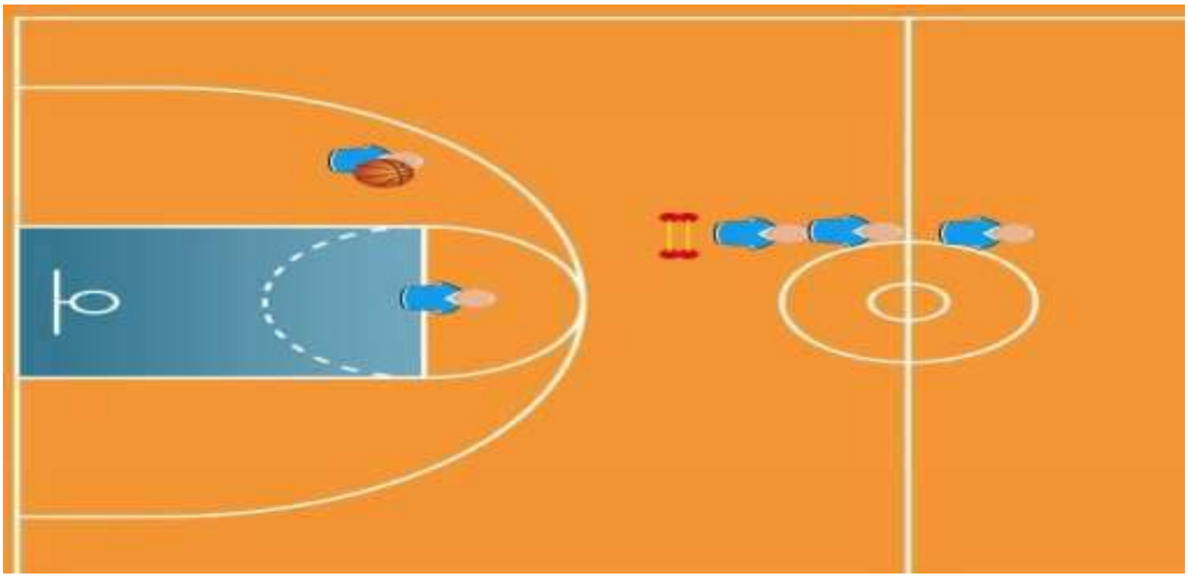
٣٢_يقف اللاعب امام الشاخص رقم(١) ثم يقوم ب الانطلاق الى شاخص رقم(٢) وثم الرجوع الى الخلف بتحرك دفاعي الى الشاخص رقم(١) وتكرار ستة مرات وفي المرة الاخيرة الاخيرة يقوم الاعب بالانطلاق بأقصى سرعة الى منطقة الزون ليقوم المدرب بتسليم الكرة الى اللاعب ليقوم بعملية التهديف السلمي.



٣٣_يقف اللاعب على حائط ويكون الاعب بوضعية الجلوس على الكرسي والراس واليدان مرفوعان الى الاعلى ينتظر صفارة المدرب لينطلق لتهديف من منطقة الثلاثة نقاط.



٣٤_يقف اللاعب امام حاجز ارتفاعة ٤٠سم يقفز اللاعب بين الحاجز اربعة مرات ثم ينطلق ب اقصى سرعة الى الهدف ليستلم الكرة من المدرب.



ملحق (٥)

التمرينات المعدة من قبل الباحث

الاسبوع الاول

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ :　　　　　　　　　　　　　　　　زمن التمرينات :٢٩,٣٠ دقيقة

الاحد ٣١|٢١١٢\٢٠٢٢　　　　　　　　　　　　　　　　المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء ٢\١\٢٠٢٣

الخميس ٤\١١\٢٠٢٣

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
			بين التدريبات	بين المجاميع	
١- تمرين رقم ١	٨٠٪	١ دقيقة x ٣	٤٥ثا	٢دقيقة	٥,٤٥د
٢- تمرين رقم ٣	٨٥٪	١ دقيقة x ٣	٤٥ثا	٢دقيقة	٥,٤٥د
٣- تمرين رقم ١٦	٨٠٪	٢ دقيقة x ٣	١د	٢دقيقة	٩د
٤-تمرين رقم ١٧	٨٥٪	٢ دقيقة x ٣	١د	٢دقيقة	٩د

الاسبوع الثاني

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ :　　　　　　　　　　　　　　　　زمن التمرينات :٢٩,٣٠ دقيقة

الاحد ٢٠٢٣\١\٧　　　　　　　　　　　　　　　　المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء ٢٠٢٣\١\٩

الخميس٢٠٢٣\١\١١

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
			بين التدريبات	بين المجاميع	
١- تمرين رقم ٨	٨٠٪	١ دقيقة x ٣	٤٥ثا	٢دقيقة	٥,٤٥د
٢- تمرين رقم ٦	٨٥٪	١ دقيقة x ٣	٤٥ثا	٢دقيقة	٥,٤٥د
٣- تمرين رقم ١٩	٨٠٪	٢ دقيقة x ٣	١د	٢دقيقة	٩د
٤-تمرين رقم ٢١	٩٠٪	٢ دقيقة x ٣	١د	٢دقيقة	٩د

الاسبوع الثالث

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ : زمن التمرينات :٢٩,٣٠ دقيقة

الاحد ٢٠٢٣\١\١٤ المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء ٢٠٢٣\١\١٦

الخميس ٢٠٢٣\١\١٨

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
			بين التدريبات	بين المجاميع	
١- تمرين رقم ١٢	٨٠٪	١ دقيقة x ٣	٤٥ثا	٢دقيقة	٥,٤٥د
٢- تمرين رقم ١٠	٨٥٪	١ دقيقة x ٣	٤٥ثا	٢دقيقة	٥,٤٥د
٣- تمرين رقم ٢٠	٨٠٪	٢ دقيقة x ٣	١د	٢دقيقة	٩د
٤-تمرين رقم ١٦	٨٥٪	٢ دقيقة x ٣	١د	٢دقيقة	٩د

الاسبوع الرابع

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ : زمن التمرينات :٥٠ دقيقة

الاحد ٢٠٢٣\١\٢١ المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء ٢٠٢٣\١\٢٣

الخميس ٢٠٢٣\١\٢٥

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
			بين التدريبات	بين المجاميع	
١- تمرين رقم ٨	٨٠٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٢- تمرين رقم ١١	٨٥٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٣- تمرين رقم ٣٤	٨٠٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٤-تمرين رقم ٢٥	٩٠٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥

الاسبوع الخامس

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ : زمن التمرينات :٥٠ دقيقة

الاحد ٢٠٢٣\١١\٢٨ المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء ٢٠٢٣\١١\٣٠

الخميس ٢٠٢٣\١٢\١

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
			بين التدريبات	بين المجاميع	
١- تمرين رقم ٤	٨٠٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٢- تمرين رقم ٧	٩٠٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٣- تمرين رقم ١٨	٨٠٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٤-تمرين رقم ١٥	٩٥٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥

الاسبوع السادس

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ : ٤-٦-٢١٨ \ ٢٠٢٢ زمن التمرينات :٥٠ دقيقة

الاحد ٢٠٢٣\٢\٤ المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء ٢٠٢٣\٢\٦

الخميس٢٠٢٣\٢\٨

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
			بين التدريبات	بين المجاميع	
١- تمرين رقم ٨	٨٠٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٢- تمرين رقم ٤	٨٥٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٣- تمرين رقم ٢٧	٨٠٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥
٤-تمرين رقم ٢٨	٨٥٪	١,٥ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٢,٥

الاسبوع السابع

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ :

زمن التمرينات : ٤٠ دقيقة

الاحد ٢٠٢\٢\١١

المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء ٢٠٢٣\٢\١٣

الخميس٢٠٢٣\٢\١٥

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
			بين التدريبات	بين المجاميع	
١- تمرين رقم ٧	٨٠٪	٢دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٠د
٢- تمرين رقم ١	٩٠٪	٢ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٠د
٣- تمرين رقم ٢٨	٨٠٪	٣دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٠د
٤-تمرين رقم ٣٠	٩٠٪	٣دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٠د

الاسبوع الثامن

انموذج وحدة تدريبية لفريق كرة السلة

اليوم والتاريخ — زمن التمرينات : ٤٠ دقيقة

الاحد ٢٠٢٣\١٢\١٨ — المكان: قاعة منتدى الغربي

الثلاثاء ٢٠٢٣\١٢\٢٠

الخميس ٢٠٢٣\١٢\٢٢

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير القوة المتحركة والثابتة وبعض المهارات المركبة بكرة السلة

اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
			بين التدريبات	بين المجاميع	
١- تمرين رقم ٩	٨٥٪	٢دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٠د
٢- تمرين رقم ٥	٩٠٪	٢ دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٠د
٣- تمرين رقم ١٧	٨٠٪	٣دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٠د
٤-تمرين رقم ١٦	٩٥٪	٣دقيقة x ٣	٢د	٢دقيقة	١٠د

The effect of qualitative exercises on the development of static and Moving strength and some basketball skills for players under 18 years of age

Researcher | Supervisor
Muslim Aqeel Shakir | Assist .prof.Dr. Ahmed Kareem Latef
2023 A.D | 1445 A.M

The current research aims to prepare qualitative exercises and apply them to basketball players for ages under 18 years and to know the effect of exercises on static dynamic strength and some basketball skills.

In order to achieve this aims, the researcher used the experimental method and the design of the two equal groups and its suitability to the nature of the research problem.

As for the research community, it was represented by the National Center for Gifted Care, the Specialized School for Basketball for ages under 18 years in Al-Muthanna Governorate, and they numbered (17) players, and in a random manner, (12) players were identified to represent the research sample, as this sample was divided into two control and experimental groups by (6) Two players per group.

Then the researcher determined the search variables, and the variables of fixed strength (for the arms and legs) and the variables of the moving force were represented by the explosive force (for the arms - and the two legs) and the force distinguished by speed (for the arms - and the two legs) and the carrying force (for the arms - and the two legs) as well as the variables of skills Basketball was represented by Then the researcher applied the pre-tests on the research sample and after obtaining the results, the researcher carried out homogeneity and equivalence between the two research groups, and then proceeded to apply the qualitative exercises on the sample of the experimental group for a period of (8) weeks and at the rate of (3) training units per week, as the exercises were applied on (Sunday, Tuesday, Thursday) of each week, and thus the total number of units reached (24) training units.

After completing the application of the specific exercises prepared, the researcher proceeded to apply the post-tests to the players of the research sample, and after obtaining the results, the researcher used the statistical program (spss) for the purpose of analyzing the data.

Accordingly, the researcher concluded that the specific exercises prepared have a positive effect on the development of mobile and static strength and some basketball skills for players under 18 years old, and the experimental group outperformed the control group in post-tests and for all variables.

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Al-Muthanna University
College of Physical Education and sport sciences

The effect of qualitative exercises on the development of static and Moving strength and some basketball skills for players under 18 years of age.

A Thesis Submitted to the Council of Physical Education and Sport Sciences college– University of AL- Muthanna as partial of the requirement for Master's degree in Physical Education and Sport Sciences

By
Muslim Aqeel Shakir

Supervisor
Assist. Prof. Dr .Ahmed Kareem

2023 A.D 1445 A.M