

تأثير التدريب التصاعدي بالأوزان لتطوير تحمل القوة لبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة للشباب

م.م علي عوض عزيز

م.د زينب جوني كويتي

م.د يسرى حسون مطشر

مخلص البحث

تضمن البحث المقدمة وأهمية بالبحث حيث ان لعبة كرة السلة من الالعاب التي شهدت انتباه اغلب بلدان العالم حيث هي اكثر الالعاب المحببة في نفوس الرياضيين وكذلك هي الغنية بالمهارات ومنها الهجومية (مهارتي المناولة والتهديف) وبذلك مما ادى الى اهتمام العديد من الباحثين، كونها تحتاج الى طرق واساليب متطورة حتى يمكن التقدم بمستوى اداء اللاعبين، وأهمية البحث تكمن في كونها محاولة تطوير المهارات الهجومية بكرة السلة. أما أهداف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بأوزان تصاعدي في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين شباب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة والبالغ عددهم (٢٤) لاعب، وقد تم استخدام المنهج التجريبي لكونه يناسب تحقيق اهداف الدراسة. وقد عولجت البيانات الإحصائية بواسطة البرنامج الجاهز الخاص بهذه الطريقة ضمن منظومة البرامج الجاهزة (spss) كما توصل الباحثون ان البرنامج التدريبي بالتدريب التصاعدي بالأوزان له تأثير معنوي في تطوير تحمل القوة وتحسين بعض المهارات الهجومية. وكما توصل الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات.

The effect of training with weights to develop an upward force and carry some of the attack skills of basketball players for youth

Dr. Yusra hassoon mutashar

Dr. zainab johni gotee

Issit. Tutor. Ali Awadd Aziz

Abstract

The contains provided search and the importance of research as the basketball game of the Games, which saw the attention of most of the countries of the world where they are the most popular games in the hearts of athletes as well as the rich skills, including offensive (two skills passing the ball and scoring) for that, which led to the attention of many researchers, they need advanced methods so that it can advance the level of performance of the players, and the importance of research lies in the fact trying to develop offensive skills of basketball. The objectives of the research to identify the effect of the training program with weights upward in the development of carrying power and some offensive skills basketball players Youth National Center for the care of athletic talent to basketball's (24) player, has been using the experimental method because it fits the goals of the study. Statistical data have been addressed by the private Ready program this way within the system ready-made programs (spss). The researchers also found that the training program to training with weights upward trend had a significant effect on the development of bearing strength and improve some attack skills. The researchers reached to some conclusions and recommendations.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرعية التي تتميز بالإثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين، وهي من الألعاب الغنية بالمهارات الأساسية منها مهارة التهديف والمناولات ونظرا لصعوبة متطلباتها على اللاعبين بإبراز قدراتهم

بكفاءة عالية وبصورة مستمرة لضمان التحول السريع والمستمر من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم، وهذا بدوره يتطلب إعداد اللاعبين بديناً ومهارياً. ان إمكانية الوصول إلى سلة الفريق المنافس وأداء هجوم ناجح يتكامل بإحراز النقاط. ومناولة الكرة هي الاختيار رقم واحد لتحريك الكرة الى منطقة الهجوم بالملعب، فأن مناولة الكرة اسرع من الطبطبة والركض بها وبالتالي فالمناولة أداة هجومية قوية تفتح أمام الفريق فرصة للتهديف على السلة^(١) والمناولة الجيدة هي العلامة المميزة لمهارة الفريق الجيد لأن الهجمات الناجحة أساسها المناولات الجيدة بين لاعبي الفريق والتي بدورها تؤدي الى احراز النقاط وبالتالي الفوز. ولهذا السبب حازت المناولات على اهتمام العديد من الباحثين والمهتمين بعملية التدريب الرياضي وكذلك التصويب بمثابة قوة فعالة ناجحة ضد الدفاع حيث انه يؤدي بعد استلام اللاعب المهاجم الكرة واتخاذ الظرف المناسب حيث يكون الجسم مواجه للهدف^(٢).

ولذا تكمن أهمية البحث بوضع الأسس العلمية الصحيحة في استخدام برنامج تدريبي والتعرف على مدى تأثيره لتطوير مستوى الكفاءة البدنية (تحمل القوة) وكذلك تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة عن طريق التدريب بأوزان تصاعديّة.

٢-١ مشكلة البحث:-

ان المناولات الجيدة والهجوم المعاكس ومهارة التهديف من المناطق البعيدة خارج المنطقة الحرة (٣ نقاط) لها دور فاعل في تسجيل النقاط وترجيح كفة الفريق الذي يتقنها للفوز، ولذا ارتئي الباحثون تطوير قدرة تحمل القوة وما يعكسه من تحسن أداء اللاعبين خلال المباراة. دفع الباحثون على تطوير تحمل القوة للذراعين باستخدام الاوزان تصاعدياً لتحسين مستوى المناولة والتهديف البعيد الى الأفضل.

٣-١ أهداف البحث:-

- ١- أعداد برنامج تدريبي تصاعدي بالأوزان لتطوير تحمل القوة و بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة للشباب.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالتدريب التصاعدي بالأوزان لتطوير تحمل القوة و بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة للشباب.

٤-١ فروض البحث:-

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين بعض المهارات الهجومية لعينة البحث.

٥-١ مجالات البحث:-

المجال البشري : لاعبي شباب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.

المجال الزمني: المدة من ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٦ ولغاية ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٦.

المجال المكاني : قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة في المدينة الشبابية التابعة لوزارة الشباب والرياضة.

١- ريسان خريبط ومؤيد عبدالله. التمارين الفردية بكرة السلة. مترجم، موصل: مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠، ص٢٥.
٢- خالد نجم عبد الله. التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتيجة المباريات. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٦، ص١٣.

١-٢-١ التدريب التصاعدي بالأوزان:-

التدريب التصاعدي بالأوزان من التمرينات البدنية الخاصة والتي هي "مجموعة من التمرينات التي تكون أساساً في تحقيق هدف مقصود مثل تنمية قدرة معينة من قدرات تحمل السرعة وتحمل القوة بشكل هادف".^(١) وقد استخدم الباحثون تمرينات المسابقة أو المباراة والتي هي يتم تنفيذها حسب قواعد المباراة ويتم تنفيذها لتحقيق الأهداف الآتية:-

- صقل قدرات الرياضي الخاصة للمباراة بالإفادة من أنواع القدرات التي تم تنميتها بصورة مركزة.

- تطوير أنواع القدرات الخاصة بالمهارة (البدنية والمهارية).

- صقل الإنجاز في المسابقة التخصصية.

و عند تنفيذها يجب تطبيقها طبقاً لإحكام المباراة الرسمية. ويمكن تقسيم التمرينات من حيث الأداة والأسلوب.^(٢)

التمرينات الحرة: يمكن ان يؤديها الرياضي بدون الأدوات وقد تكون (فردية، زوجية، جماعية).

التمرينات بالأدوات: وهي مجموعة من التمرينات تؤدي باستخدام الأدوات على اختلاف أشكالها وانواعها مثل الأصوات، الكرات الطبية المختلفة، الأوزان – التقلال ... وغيرها.

التمرينات بالأجهزة: ويؤديها الرياضي على جهاز قد يكون جهاز اساسي أو مساعد.

٢-١-٢ تحمل القوة:

إن تحمل القوة من القدرات البدنية الممزوجة التي تكون من صفتين هما التحمل والقوة، إذ تؤثر هذه القدرة تأثيراً بارزاً وإيجابياً في مستوى بعض الفعاليات الرياضية وخاصة لعبة كرة السلة، لأن هذه الفعالية مستوى انجازها يعتمد على صفتي القوة والتحمل، ويعد تحمل القوة من القدرات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم متطلباتها قدراً معيناً من القوة العضلية لفترات طويلة – تكرر بالأداء.^(٣) ويقصد به الاحتفاظ بمستوى عال من القوة لأطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب، وإداء أكبر عدد من التكرارات في التدريب أو الانقباض العضلي الثابت لمواجهة مقاومة خارجية لأطول مدة زمنية ممكنة.^(٤) ويمكن تقسيم تحمل القوة تبعاً للفترة التي يستمر بها العمل إلى:^(٥)

١- تحمل القوة قصير الزمن (يستمر أداء الحمل حتى ٢ دقيقة).

٢- تحمل القوة متوسط الزمن (يستمر أداء الحمل من ٢ دقيقة – ٨ دقائق).

٣- تحمل القوة طويل الزمن (يستمر أداء الحمل لأكثر من ٨ دقائق).

تتطلب تنمية تحمل القوة تحميل الرياضي بأوزان مختلفة ما يناسبه ويضمن تنفيذ التدريب.^(٦)

١- عامر فاخر شغاتي. علم التدريب الرياضي – نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. ط١، بغداد: مكتب النور، ٢٠١١، ص٢٥٢.

٢- عامر فاخر شغاتي (٢٠١١). نفس المصدر. ص٢٥٥.

٣- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٩٩.

٤- ابو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط١١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص١٤٠.

٥- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي. نظريات تدريب القوة. بغداد: ٢٠٠٢، ص٨٤.

٦- ريسان خريبط مجيد. تبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. ط١، عمان: دار الشروق، ١٩٩٧، ص٤٩٥.

١-٣ منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي للوصول الى تحقيق اهداف الدراسة بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث يعتبر هذا التصميم ملائماً عندما يكون هدف الباحث العمل على احداث تغيير في نمط السلوك وتطور القدرات البدنية والمهارية.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:-

تتألف عينة البحث من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة لفئة الشباب للموسم (٢٠١٦)، والبالغ عددهم (٢٤) لاعب وقام الباحثون بتقسيم اللاعبين بطريقة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين احدهما تجريبية (١٢) لاعب والاخرى ضابطة (١٢) لاعب ايضا. ولغرض التأكد من تجانس مجتمع البحث، أجرى الباحثون اختبار معامل الالتواء للتجانس بالطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي لعينة البحث.

جدول (١)

يبين المعالم الإحصائية لأفراد عينة البحث لغرض التجانس

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	٦٧,٢	٦٨	٣,٦	٠,٦٦-
الطول	١٧٠,٤	١٧٢	٥,٧	٠,٨٤
العمر الزمني	١٧,٠٣	١٧	١,٤	٠,٠٠٦
العمر التدريبي	٤,٣	٤	١,٦٧	٠,٥٣

٣ - ٣ الاجهزة والادوات في البحث:-

- ١- كرات سلة عدد (١٢).
- ٢- ملعب كرة سلة.
- ٣- جهاز قياس الطول.
- ٤- ميزان طبي.
- ٥- أوزان مختلفة.
- ٦- كرسي.
- ٧- حائط.
- ٨- حاسبة الكترونية علمية Dell.
- ٩- ساعة توقيت عدد (٢).
- ١٠- صافرة.
- ١١- كرات طبية زنة ٢ كغم العدد (١٢).
- ١٢- حبل.
- ١٣- ألوان.
- ١٤- رايات.
- ١٥- استمارات تسجيل البيانات.

٣-٣ وسائل المساعدة لجمع معلومات البحث :

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبار والقياس.
- استمارة تفرغ المعلومات.

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:-

تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والمستخدمه من قبل الباحثين السابقين. وعلى نفس الفئة العمرية والبيئة الجغرافية وبإخذ رأي المختصين في التدريب الرياضي وكرة السلة وتم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة بالتهديف والمناولة من ناحية المهارات الهجومية وتحمل القوة والتي حققت نسبة اتفاق ٨٥% وهي اختبارات مقننة ما عدى اختبار رمي الكرة من خارج منطقة الثلاث نقاط حيث ارتأى الباحثون اجراء الاسس العلمية لهذا الاختبار بما يلائم متطلبات البحث ويكون مستوفي للشروط العلمية فيما يتعلق بالصدق والثبات والموضوعية ، وقد تم الاستعانة ببعض المحكمين لهذا الاختبار (*).

* - فاضل عبد الرضا بنیان : حكم دولي في الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة.
- ليث محمد عبد الرضا : حكم درجة ممتازة في الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة.

جدول (٢)

يوضح الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١	التهديف من منطقة ٣ نقاط	٠,٩٥	٠,٩٧

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية:-

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية في الساعة الثالثة مساءً من يوم الاثنين ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٦ على عينة من (٤) لاعبين وذلك لتشخيص المعوقات والسلبيات والتأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وتدريب فريق العمل المساعد.

٣-٥ الاختبارات القبليّة:-

اجريت الاختبارات القبليّة لمجموعة البحث يوم الاربعاء ٢٦ / ١٠ / ٢٠١٦ في الساعة الثالثة مساءً.

١- اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو دوائر متداخلة على الحائط من مسافة ٧,٥ أمتار: (١)

الهدف من الاختبار: قياس دقة وقوة المناولة.
مواصفات الاختبار: يمسك الكرة بكلتا اليدين، للمختبر ان يتخذ خطوة قبل عملية التمرير على ان لا يتعدى بقدميه الخط المرسوم على الارض، للمختبر عشر تمريرات.
التسجيل: تحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بثلاث درجات، وتحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الوسطى بدرجتين ، وتحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبرى بدرجة واحدة.

٢ - اختبار التهديف من منطقة ٣ نقاط خلال ٦٠ ثا من ثلاث جهات:-

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف من منطقة الثلاث نقاط.
مواصفات الاختبار: التهديف من (اليمن، الوسط، اليسار) خلال ٦٠ ثا استلام الكرة من تحت السلة.
التسجيل: تحسب عدد الرميات الناجحة خلال ٦٠ ثا.

٣-اختبار تحمل القوة للذراعين: (٢)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين.
مواصفات الاختبار: رمي الكرة الطبية زنة ٢ كغم لمدة ٦٠ ثا.
الادوات: كرة طبية وزن (٢كغم) ، شريط قياس ، قطعة من الطباشير، حبل طويل.
التسجيل: تحسب عدد المرات.

٣-٦ المنهج التدريبي:-

أعد الباحثون التدريب التصاعدي بالأوزان لتطوير تحمل القوة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة وكما في الملحق (١). وذلك باعتماد على التجارب السابقة والمصادر العلمية الخاصة و آراء الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي وكرة السلة. وتضمن المنهج التدريبي (١٦) وحدة تدريبية بواقع (٢) وحدة تدريبية في الاسبوع خلال(٨) اسابيع فترة الاعداد الخاص. وهذه الفترة تعتبر كافية. "معظم التغييرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الاولى من المنهاج في غضون (٦- ٨) اسابيع". (٣) لكي تتم عملية التكيف لدى اللاعبين تم التدريب (٤) وحدات لكل وزن تصاعدياً أبتدأ من (١٢٥ غم ، ٢٥٠ غم ، ٣٧٥ غم ، ٥٠٠ غم) لكل يد يلبس بالمعصم وبتكرارات مناسبة لتطوير قدرة تحمل القوة والمهارات الهجومية. حددت فترات الراحة بين المجاميع عودة النبض الى (١٢٠ ض/د). إنَّ الحمل يكون ذا شدة منخفضة إذا ما كان معدل النبض اقل من (١٣٠ ض/د) وعند زيادة معدل القلب أكثر من (١٨٠ ض/د) فان هذا الحمل يعد أقصى شدة. (٤) تم الانتهاء التدريب في يوم الجمعة ٢٣ / ١٢ / ٢٠١٦.

١- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط٣، ج١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص١٣٣.

٢- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥). مصدر سبق ذكره. ص٢١٣.

٣- ابو العلا احمد. حمل التدريب وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص٣٢.

٤- محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة. التطبيقات الميدانية النظرية وطرائق التدريب الرياضي. ط٢، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨، ص٤٨٩.

بعد تنفيذ البرنامج التدريبي اجريت الاختبارات البعدية في يوم الاثنين المصادف ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٦ بنفس الاسلوب والظروف والاجراءات التي تمت بها الاختبارات القبليّة.

٤- ٦ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة كون الاحصاء "علم جمع وتصنيف وعرض وتفسير البيانات العددية والاستقراء وصنع القرارات"^(١).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤- ١ عرض نتائج عينة البحث في الاختبارات الهجومية :

يبين الجدول (٣) نتائج اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر من مسافة ٧,٥م (الدقة) للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٠,٢٥) وبانحراف معياري مقداره (٣,٢٧)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٢٦,٣٣) بانحراف معياري مقداره (٤,٣٥) وبلغت الفروق الحسابية (٦,٠٨) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٠,٠٥) بانحراف معياري (٣,٠٣) وبلغ للاختبار البعدى (٢٤,٣٣) بانحراف معياري (٤,٨٧) وفروق الاوساط (٤,٢٨). وبلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٤,٤) أمّا المجموعة الضابطة بلغت (٢,٤) وبلغت قيمة (t) الجدولية (١,٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٢٢)، ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدى.

وكذلك يبين جدول (٣) نتائج اختبار التهديد من خارج قوس (٣) نقاط للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في (٣,٢) بانحراف معياري مقداره (٠,٣٣٩) وبلغ للاختبار البعدى (٦,٦) بانحراف معياري مقداره (٠,٥٤٧) وبلغت الفروق الحسابية (٣,٤) ، اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣,٤) بانحراف معياري (٣,٨٧) والاختبار البعدى بلغ (٥,٢) بانحراف معياري (٤,٨) وفروق الاوساط (١,٤) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٥,٤٨) أمّا المجموعة الضابطة بلغت (٤,٨) وبلغت قيمة (t) الجدولية (١,٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٢٢) ، ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدى.

وكما يبين الجدول نفسه نتائج مجموعة البحث في اختبار تحمل القوة الكرة الطيبة للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدى بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣٣,٥) بانحراف معياري (٦,١٧) ، وبلغ للاختبار البعدى (٣٧,٤١) بانحراف معياري (١,٩٧) وبلغت فروق الاوساط (٣,٩١) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٣,٤٤) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣٣,٩) بانحراف معياري (٥,٥٥) ، وبلغ للاختبار البعدى (٣٤,٠٨) بانحراف معياري (٥,٧٩) وفروق الاوساط (٠,١٨). وبلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٣,٤٤) أمّا المجموعة الضابطة بلغت (٢,٤) وبلغت قيمة (t) الجدولية (١,٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٢٢) ، ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدى.

١- محمد نصر الدين رضوان. الاحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٩، ص٤٥.

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمة t المحسوبة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات الهجومية

مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	فرق الاوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجة الاحصائية الاختبارات والمجموعات
			ع \pm	س ⁻	ع \pm	س ⁻	
معنوي	٤,٤	٦,٠٠٨	٤,٣٥	٢٦,٣٣	٣,٢٧	٢٠,٢٥	اختبار الدقة الدوائر المتداخلة من مسافة ٧,٥ أمتار
معنوي	٢,٤	٤,٠٢٨	٤,٨٧	٢٤,٣٣	٣,٠٣	٢٠,٠٥	
معنوي	٥,٤٨٨	٣,٤	٠,٥٨٣	٦,٦	٠,٣٣٩	٣,٢	اختبار رمي الكرة من خارج قوس الثلاث نقاط
معنوي	٤,٨	١,٤	٤,٨	٥,٢	٣,٨٧	٣,٤	
معنوي	٣,٤٤	٣,٩١	١,٩٧	٣٧,٤١	٦,١٧	٣٣,٥	رمي كرة طبية زنة (كغم) من فوق الرأس لمدة (٦٠) ثا
معنوي	٢,٤	٠,١٨	٥,٧٩	٣٤,٠٨	٥,٥٥	٣٣,٩	

وبلغت قيمة t الجدولية (١,٨) عند درجة حرية (٢٢) واحتمال خطأ (٠,٠٥)

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات لعينة البحث

يتضح من النتائج السابقة التي وضحتها الجدول (٣) ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين نتيجة التدريب وتطبيق ما هو مطلوب منها. اما المجموعة التجريبية فكانت نتائجها أفضل ويعزو الباحثون السبب الى الأسلوب التدريبي بتطبيق التدريب التصاعدي بالأوزان وهو أسلوب ناجح ومؤثر ومفيد بنحو عام بما يتضمنه من أوزان وتدرجات متنوعة التي طورت تحمل القوة مع الدقة بالتهديف، والتي تسهم في تهيئة اللاعب لمواصلة اللعب دون الاخفاق بالأداء، وتطبيقها على أسس علمية من (حجم، شدة، راحة) مناسبة ساهمت في تطوير تحمل القوة العضلية، ومن ثم زيادة عزمها حيث إن زيادة كمية الشد العضلي تعتمد على زيادة الوزن المضاف (المقاومة) على العضلات القابضة لأي مفصل يزيد من قوة وثبات الأربطة على ذلك المفصل.^(١) وبالتالي تكون القوة المبدولة وذراعها قادرة على التغلب على المقاومة باستخدام أقل قوة ممكنة، ومتى ما كانت القوة يساوي المقاومة فإن ذلك يعني إن هناك توازناً في هذه القوى أو إذا كانت القوة أكبر من المقاومة فذلك يعني اقتصادياً في عمل العضلات.^(٢) فإن هذه التمرينات البدنية المستخدمة المشابهة للأداء المهاري باستخدام الأثقال، وكذلك استخدام التمرينات المهارية باستخدام المثقلات في الذراع الرامية أدت إلى تقوية العضلات العاملة على مفصل الكتف والمرفق، "إن تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة على المفصل إنما تعبر عن قوة الأربطة التي تحيط بالمفصل نفسه".^(٣) بالإضافة على اعتماد قياسات معدل النبض في أثناء التدريب لتحديد نوعية تأثير الاستجابة الفسيولوجية التي تدل على الإجهاد وزيادة حمل التدريب مما يساعد على تقنين مكونات حمل التدريب.^(٤) في تطوير المناولات الطويلة والتهديف من منطقة ٣ نقاط ويكون قد حقق الهدف من البحث.

1 - Susan J.Hall; Basic biomechanics: (Copyright C; printed in the USA, 1995) P.27.

٢ - صريح عبد الكريم الفضلي. تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. ط ١، ج ٢، عمان: دار دجلة، ٢٠١٠، ص ٨٣.

٣ - Rolf Wirhed.; Athletic Ability and the Anatomy of motion: (Sweden, Harpoon publications .AB order ,1984) . P.78

٤- قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية الميدانية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. ط ١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨، ص ٢٣٩.

لقد توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:-

١-٥ الاستنتاجات:-

- ١- ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في التدريب بالأوزان اي انه كان له تأثير فاعل في تحسين تحمل القوة وتطوير المهارات الهجومية.
- ٢- التدريب التصاعدي بالأوزان وهو أسلوب ناجح ومؤثر في تطوير قابلية الرياضي وقابل للتطبيق ومفيد بنحو عام.

٢-٥ التوصيات:-

- ١- يوصي الباحثون العمل بهذا البرنامج بما يناسب الفئات العمرية الأخرى ولكلا الجنسين.
- ٥- العمل بهذا البرنامج مع مهارات والعباب اخرى فرقية او فردية.

المصادر والمراجع

- ابو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية . ط١١، القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- ابو العلا احمد. حمل التدريب وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٦.
- خالد نجم عبد الله. التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتيجة المباريات. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٦.
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي. نظريات تدريب القوة . بغداد: ٢٠٠٢.
- ريسان خريبط مجيد. تبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. ط١، عمان: دار الشروق، ١٩٩٧.
- ريسان خريبط ومؤيد عبدالله. التمارين الفردية بكرة السلة. مترجم، موصل: مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.
- صريح عبد الكريم الفضلي. تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. ط١، ج٢، عمان: دار دجلة، ٢٠١٠.
- عادل عبد البصير علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- عامر فاخر شغاتي. علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا . ط١، بغداد: مكتب النور، ٢٠١١.
- قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية الميدانية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨.
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة. التطبيقات الميدانية النظرية وطرائق التدريب الرياضي. ط٢، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨.
- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط٣، ج١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- محمد نصر الدين رضوان. الإحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية. القاهرة: ، دار الفكر العربي، ١٩٨٩.
- Rolf Wirhed.; Athletic Ability and the Anatomy of motion: (Sweden, Harpoon publications .AB order ,1984.
- Susan J,Hall; Basic biomechanics: (Copyringht C; printed in the USA, 1995).

ملحق رقم (١)

نموذج لوحدة تدريبية من منهاج مفردات التمرينات الخاصة

الراحة	عدد المجماميع	عدد التكرارات والشدة	التمرينات	الاسابيع والوحدات
الراحة	٣	٣×٦ بوزن ١٢٥غم	١-التهديف من خارج قوس ٣ نقاط من ثلاث جهات يمين - وسط - يسار.	الاسبوع ١
	٣	١٠×١٥ بوزن ١٢٥غم	٢-المناولات الطويلة (يمين - يسار)	١ و ٢
	٣	٣×٦ بوزن ١٢٥غم	٢-التهديف من خارج قوس ٣ نقاط من ثلاث جهات يمين - وسط - يسار.	الاسبوع ٢
	٣	١٠×١٥ بوزن ١٢٥غم	٢-المناولات الطويلة (يمين- يسار)	٣ و ٤
	٣	٣×٦ بوزن ١٢٥غم	-التهديف من قوس ٣ نقاط من ثلاث جهات يمين - وسط - يسار.	الاسبوع ٣
	٣	١٠×١٥ بوزن ١٢٥غم	٢-المناولات الطويلة (يمين - يسار)	٥ و ٦
	٣	٣×٦ بوزن ٢٥٠غم	التهديف من قوس ٣ نقاط من ثلاث جهات يمين - وسط - يسار.	الاسبوع ٤
	٣	١٠×١٢ بوزن ٢٥٠غم	٢-المناولات الطويلة (يمين - يسار) لكل اتجاه	٧ و ٨
	٣	٣×٦ بوزن ٣٧٥غم	١-التهديف من المنطقة الحرة ثلاث جهات	الاسبوع ٥
	٣	١٠×١٠ بوزن ٣٧٥غم لكل اتجاه	يمين - وسط - يسار.	٩ و ١٠
بين مجموعة وأخرى	٣	٣×٦ بوزن ٣٧٥غم	٢-المناولات الطويلة(يمين - يسار)	الاسبوع ٦
	٣	١٠×١٠ بوزن ٣٧٥غم	١-التهديف من المنطقة الحرة ثلاث جهات	١١ و ١٢
	٣	٣×٦ بوزن ٥٠٠غم	٢-المناولات الطويلة(يمين - يسار) لكل اتجاه	الاسبوع ٧
٣	١٠×١٠ بوزن ٥٠٠غم	-التهديف من المنطقة الحرة ثلاث جهات	الاسبوع ٧	يمين - وسط - يسار.
٣	١٠×١٠ بوزن ٥٠٠غم	٢-المناولات الطويلة (يمين - يسار)	١٣ و ١٤	

	٣	٣×٦ بوزن ٥٠٠غم	-التهديف من المنطقة الحرة ثلاث جهات يمين - وسط - يسار.	الاسبوع ٨
	٣	١٠×١٠×٢ بوزن ٥٠٠غم	٢-المناولات الطويلة (يمين - يسار)	١٥ و ١٦



مجلة
علوم التربية البدنية