

إعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتأثيرها في عدد من المهارات  
الأساسية لكرة السلة لفئة الناشئين

م. عدي محمود زهمر م.م. امجد حامد بدر م.م. مصطفى خورشيد احمد  
جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث: ١٨ / ١١ / ٢٠١٥ تاريخ نشر البحث: ٢٥ / ١ / ٢٠١٦

## ١ - التعريف بالبحث

### ١ - ١ المقدمة وأهمية البحث .

أن التطور العلمي الذي شمل الكثير من المجالات العلمية شمل المجال الرياضي أيضاً  
بارتباطه بالعلوم الأخرى ارتباطاً علمياً والتي وصلت بالمستوى الرياضي إلى حدود كبيرة  
ومتطورة ، وبدأت الاتجازات الرياضية ترتفع شيئاً فشيئاً ومنها لعبة كرة السلة ، حيث شهدت  
هذه اللعبة تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة لما تتميز به من الحماس والتشويق والإثارة  
والمتعة والإيقاع السريع والفقرات المتكررة طول وقت المباراة ، فإن كل هذا يتطلب إعداداً  
بدنياً خاصاً ومتميزاً بالإضافة إلى الإعداد المهاري ، حيث يهدف الإعداد البدني الخاص إلى  
تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجب  
المطلوب منه بطريقة جيدة ، وهناك صلة وثيقة بين الإعداد البدني والمهاري لأنه بدون  
الإعداد البدني لا يمكن الوصول إلى الإعداد المهاري بشكل جيد وإتقان المهارات ، وهذا ما  
يؤكدده (زكي) بخصوص المهارات الأساسية بأن الإعداد البدني يعمل على تطوير المهارات  
الأساسية التي تعتمد بالدرجة الأساس على القدرات البدنية والحركية للاعب<sup>(١)</sup> .

وتعد فئة الناشئين واحد من أهم الفئات العمرية المهمة التي يعتمد عليها في تحقيق  
الطموحات الرياضية لأنها الأساس في العملية التدريبية ، ومن هنا برزت أهمية البحث في  
إيجاد استخدام تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتأثيرها في عدد من  
المهارات الأساسية لكرة السلة لفئة الناشئين ، وذلك لرفع عملية التدريب الرياضي في لعبة  
كرة السلة .

١ - ٢ مشكلة البحث .

لا يزال المهتمون بلعبة كرة السلة يبحثون عن إيجاد الوسائل الأكثر أهمية وصولاً إلى ما تطمح إليه الدول لتحقيق أفضل المستويات والإنجازات الرياضية ، وأن كل تطور فني تنشُد إليه الرياضة بصورة عامة ولعبة كرة السلة بصورة خاصة يقتضي عملاً بدنياً نوعياً دقيقاً يعتمد على القاعدة العلمية الصحيحة ، ويحاول الباحثون تجربة واقتراح مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية لتزويد المدربين بها ، فأُن فئَة الناشئين من الفئات المهمة والأساسية التي يجب الاهتمام بها في العملية التدريبية . وهذا ما دفع الباحثون في السعي بمحاولة علمية لأعداد تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتأثيرها في عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين .

١ - ٣ هدفاً للبحث :

— التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين .

— التعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين .

١ - ٤ فرضاً للبحث :

— وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين .

— وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين .

١ - ٥ مجالات للبحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري : لاعبو نادي الطوز الرياضي بكرة السلة فئة الناشئين .

١ - ٥ - ٢ المجال الزماني : ٢٤ / ٨ / ٢٠١٥ — ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٥ م

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة في قضاء طوز خورماتو .

## ٢ - الدراسات النظرية والبحوث المشابهة .

### ٢ - ١ الدراسات النظرية .

لقد شملت الدراسات النظرية بعض القدرات البدنية والحركية ، وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة .

وقد استخدم الباحثون بعض القدرات البدنية وهي القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وبعض القدرات الحركية وهي الرشاقة ، وشملت المهارات الأساسية المستخدمة في البحث على الطبطة بتغيير الاتجاه والتهديف السلمي وكذلك المناولة الصدرية .

### ٢ - ٢ الدراسات المشابهة .

لم يجد الباحثون دراسات مشابهة لهذا البحث .

## ٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

### ٣ - ١ منهج البحث .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة ومشكلة البحث .

### ٣ - ٢ عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وهم لاعبي نادي طوز الرياضي بكرة السلة لفئة الناشئين بعمار (١٢ - ١٤) سنة ، وذلك لقرب المسافة وسهولة التواصل مع أفراد عينة البحث وتعاون كادر نادي الطوز مع الباحثون ، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٠) لاعباً ، حيث تم استبعاد (٤) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية حيث تكونت عينة البحث من (١٦) لاعباً ، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين كل منها تكونت من (٨) لاعبين .

### ٣ - ٣ تجانس وتكافؤ العينة .

قام الباحثون بأجراء عملية التجانس بين أفراد العينة ككل في متغيرات (الطول والوزن والعمر) والجدول (١) يوضح ذلك ، وكذلك التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارية والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (١)

يبين متغيرات الطول والوزن والعمر لعينة البحث

ت	المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول (سم)	١٤٨	٤,١٨	١٤٤	٠,٤٦
٢	الوزن (كغم)	٤١,٢٠	١,٧٦	٤٠	٠,٩٢
٣	العمر (سنة)	١٣,٢٣	٠,٥٨	١٣,٢	١,٠٢

•قيمة معامل الالتواء\_ + ١

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبارات	النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	درجة الدلالة
١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين(تكرار) خلال ١٠ ثا	ضابطة	٧,٤٣	١,٣٦	١,٦٨	٢,١٤	غير معنوي
		تجريبية	٧,٥٣	١,٣٥			
٢	قوة مميزة بالسرعة للرجلين(عدد) خلال ٢٠ ثا	ضابطة	١٥,٣	١٠,٠٦	٠,٢١	٢,١٤	غير معنوي
		تجريبية	١٥,١٢	٠,٧٤			
٣	رشاقة (زمن)	ضابطة	١٢,٢٣	٠,٨٧	١,١١	٢,١٤	غير معنوي
		تجريبية	١٢,٤٧	٠,٩٨			
٤	طبطة بتغيير الاتجاه زمن(ثا)	ضابطة	٨,١١	١,٠١	١,٤٣	٢,١٤	غير معنوي
		تجريبية	٨,٢٩	١,٠٢			
٥	تهديف(سلمي) عدد خلال (٣٠) ثا	ضابطة	٣,٥	٠,٤	٠,٢٤	٢,١٤	غير معنوي
		تجريبية	٣,٢٤	٠,٣٨			
٦	مناولة صدرية زمن(ثا)	ضابطة	١٠,٥٤	٠,٢٩	٠,٦٥	٢,١٤	غير معنوي
		تجريبية	١٠,٤٩	٠,٤٨			

- ٣- ٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- جهاز لقياس الطول لأقرب (سم) والوزن لأقرب (٥٠) غم
  - صافرة عدد (٢) .
  - كرات سلة عدد (٨) .
  - شريط قياس .
  - شواخص عدد (٣٠) .
  - ساعة توقيت عدد (٢) .
  - ملعب كرة سلة .
- ٣- ٥ وسائل جمع البيانات .
- الاختبارات والقياس .
  - المصادر والمراجع العلمية .
  - المقابلات الشخصية .
- ٣- ٦ الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث .
- قام الباحثون بالاطلاع على محتوى المصادر العلمية والبحوث لغرض تحديد أهم الاختبارات ، وبعد إجراء تحليل المحتوى لمصادر البحوث فقد اتفقت معظم الدراسات والمصادر على الاختبارات التالية :
- ٣- ٦- ١ الاختبارات البدنية وشملت
- ٣- ٦- ١- ١ اختبار الضغط الأمامي من وضع الاستلقاء على الأرض (شناو) ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن لمدة (١٠) ثا<sup>(٢)</sup> .
- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
  - الأدوات المستخدمة : بساط جمناستك ، ساعة توقيت ، صافرة .
  - طريقة الأداء : من وضع الاستناد الأمامي وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بثني ومد الذراعين بأسرع ما يمكن خلال الوقت المحدد .
  - التسجيل : يسجل عدد التكرارات خلال (١٠) ثا .
- ٣- ٦- ١- ٢ اختبار من وضع الوقوف ثني الركبتين ومدهما كاملاً في (٢٠) ثانية<sup>(٣)</sup> .
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الوقوف ، يضع يده خلف الرقبة ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بثني الركبتين ومدهما كاملاً ، ويستمر في الأداء هذا بأقصى عدد من المرات لمدة (٢٠) ثانية مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم على الأرض أو أي شئ أخر ، يعاد الاختبار لمحاولتين وتحسب أفضل محاولة .
- شروط التسجيل :تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم بها المختبر بثني الركبتين ومدهما
- التسجيل : يسجل اللاعب عدد مرات الثني والمد في (٢٠) ثا ، وتحسب للاعب عدد مرات أداء الثني للركبتين ومدهما خلال (٢٠) ثا .
- ٣ - ٦ - ١ - ٣ اختبار الرشاقة<sup>(٤)</sup> .
- هدف الاختبار : قياس الرشاقة .
- الاجراءات : الجري المكوكي في ملعب طوله (١٠)م اربع مرات .
- التقويم : الزمن المسجل لمسافة (٤٠)م مؤشر للرشاقة (ثا) .

٣ - ٦ - ٢ الاختبارات المهارية وشملت

٣ - ٦ - ٢ - ١ اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه<sup>(٥)</sup> .

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص .
- الأدوات المستخدمة : كرة سلة ، ساعة توقيت ، (٦) شواخص ، رسم خط البداية والنهاية
- يبعد عن الشاخص الأول (١٥٠) سم في حين أن المسافة بين شاخص وآخر (٢٤٠) سم .
- طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية .
- الشروط : ١- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في الطبطبة
- ٢- يجب ان تكون الطبطبة صحيحة وحسب القانون
- ٣- يسمح للمختبر بأداء محاولتين وتحسب له الأفضل
- التسجيل : يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوزه لخط البداية بعد أداء المحاولة (ثا).

٣ - ٦ - ٢ - ٢ اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو حائط من مسافة (٢,٧٠) م (المناولة الصدرية) <sup>(٦)</sup> .

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة المناولة الصدرية .  
- الأدوات اللازمة : حائط أملس ، شريط قياس ، كرة سلة ، ساعة توقيت ، طباشير ، صافرة .

- الإجراءات : رسم خط على الحائط الأملس وعلى بعد (٩٠) سم من سطح الأرض ورسم خط البدء بصورة موازية للحائط على الأرض وعلى بعد (٢,٧٠) م .  
- وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بالكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بمناولة الكرة بسرعة نحو الحائط الأملس واستلامها ويستمر بالأداء هذال (١٠) مناولات متتالية .

- التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة الأولى وحتى ملامسة الكرة في المناولة العاشرة (ثا) .  
٣ - ٦ - ٢ - ٣ اختبار التهديد السلمي <sup>(٧)</sup> .

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة ومهارة التهديد السلمي .  
- الأدوات المستخدمة : كرة سلة ، هدف كرة سلة ، ساعة توقيت .  
- وصف الاختبار :في البدء يقف اللاعب بالجانب الأيمن خلف خط الرمية الحرة ، وبعد الإشارة يقوم بعمل الطبطبة ويدخل من الخط المائل الخاص بوقوف اللاعبين اثناء الرمية الحرة ويقوم بالتهديد السلمي ، وبعد التهديد سواء نجح أم فشل يخرج بالكرة من نفس الجانب الذي دخل منه على السلة أي الجانب الأيسر ، ومن خلف الخط المائل القريب من الحد النهائي للملعب ثم يقوم بالطبطبة ، وهكذا طوال مدة (٣٠) ثا .

- التسجيل : ليس للاعب الحق في التصويب إلا مرة واحدة في نهاية كل تهديفة سواء باليد اليمنى أو اليسرى ، وسواء كان التهديد ناجح أم فاشل إذا فقد الكرة كلياً يمكن البدء مرة أخرى ولكن لمرة واحدة فقط ، فإذا فقدتها يستمر حساب الزمن ، لكل لاعب محاولتان ويتم حساب جميع التهديفات الناجحة خلال (٣٠) ثا ويعطى اللاعب عن كل اصابة ناجحة نقطة واحدة .

٣ - ٧ الخطوات والإجراءات الميدانية :

٣ - ٧ - ١ التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون مع فريق العمل المساعد<sup>(٦)</sup> بأجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من عينة البحث والذين أستبعدوا عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (٢٤ / ٨ / ٢٠١٥) وتم خلالها إجراء الاختبارات وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي ترافق التجربة الرئيسية .
- التأكد من صلاحية الأدوات التي تستخدم في التجربة الرئيسية .
- معرفة مدى استجابة اللاعبين للتمارين .
- تدريب فريق العمل المساعد .

٣ - ٧ - ٢ الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الأربعاء والخميس (٢٦ — ٢٧ / ٨ / ٢٠١٥) وذلك لتحديد مستوى العينة وشملت الاختبارات البدنية والمهارية .

٣ - ٧ - ٣ تنفيذ التمرينات في البحث :

قام الباحثون بأعداد تمرينات لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة وبدأ تنفيذ التدريب على هذه القدرات يوم الأحد (٣٠ / ٨ / ٢٠١٥) وقد استغرقت التمرينات (٨) اسابيع وواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً ، وبلغ عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية والملحق (١) يبين بعض التمرينات لتطوير هذه القدرات البدنية والحركية وكان تنفيذ هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فقط .

\*\*\*\*\*

(٦) فريق العمل المساعد يتكون من :

- ١- حسين مظهر قاسم : بكالوريوس تربية رياضية - مدرب المدرسة التخصصية لكرة السلة في الطوز.
- ٢- محمد أنور كوثر : مدرب نادي طوز الرياضي بكرة السلة - بكالوريوس تربية رياضية
- ٣- حسين فاضل ساقى : مساعد مدرب نادي طوز الرياضي بكرة السلة - بكالوريوس تربية رياضية



## ملاحظات حول هذه التمرينات :

- خضعت المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى نفس المنهج المهاري المعد من قبل المدرب أثناء التدريب.
- خضعت المجموعة التجريبية إلى التدريب على تطوير القدرات البدنية والحركية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والتي أعدها الباحثون .
- استغرقت التمرينات (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ونفذت أيام ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية ، وهي كافية لإحداث تطوير لهذه القدرات البدنية والحركية .
- استغرقت زمن أداء التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بين (٢٠ - ٢٣) دقيقة عمل + راحة .
- تروحت زمن اداء التمرين الواحد ما بين (٧-١٠) ثانية
- رفع درجة صعوبة التمرينات في الوحدات التدريبية من خلال الزيادة في الحجم أو الشدة أو استخدام أدوات مساعدة في تصعيب التمرين كوضع عائق في الأداء أو الزيادة في المسافة وغيرها .
- تحدد عدد التكرارات وعدد المجاميع من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية والأخذ بأراء السادة الخبراء والمختصين \*.
- تقسيم اللاعبين كل اثنين معاً لأداء التمرينات .

\*\*\*\*\*

- السيد عبدالمجيد عبد الحميد مدرب نادي الثورة لكرة السلة.
- السيد احمد نجم مدرب المدرسة التخصصية في الطوز لكرة السلة.

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج للإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في ضوء البيانات الإحصائية التي يتم الحصول عليها والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

يبين نتائج قيمة (ت) للاختبارات البدنية للقبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	بعدي		قبلي		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	٢,٣٦	١,٨٤	١,٢٤	٧,٧٦	١,٣٦	٧,٤٣	قوة مميزة بالسرعة للذراعين (تكرار)	١
غير معنوي	٢,٣٦	٠,٨٩	٠,٨٧	١٥,٨	١,٠٦	١٥,٣	قوة مميزة بالسرعة للرجلين (عدد)	٢
غير معنوي	٢,٣٦	٠,٨٩	٠,٩٨	١٢,٤٩	٠,٨٧	١٢,٢٣	الرشاقة (زمن)	٣

درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣) بأن الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين القبلي كان (٧,٤٣) وللإختبار البعدي (٧,٧٦) والانحراف المعياري كان (١,٣٦) و(١,٢٤) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (١,٨٤) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، وان الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين القبلي كان (١٥,٣) وللإختبار البعدي (١٥,٨) والانحراف المعياري (١,٠٦) (٠,٨٧) على التوالي

وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٠,٨٩) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) ، وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . وبالنسبة للرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٢,٢٣) وللاختبار البعدي (١٢,٤٩) والانحراف المعياري (٠,٨٧) و (٠,٩٨) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٠,٨٩) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

وتبين لنا من خلال ما تقدم في الجدول (٣) بعدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث سبب ذلك بأن المدرب لم يركز في تمارينه على تمارين القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ولذلك لم تحدث تغيير في السلوك الحركي لتلك القدرات البدنية والحركية ، مما لم يؤدي على تغيير في تكنيك الأداء لتلك القدرات البدنية والحركية ، وهذا ما أكده (حنفي محمود) اي بأن الاهتمام والتركيز على الأداء المهاري دون الصفات البدنية يؤدي إلى تقليل الإحساس بالمكان وبدقة خواص الكرة وضعف في القدرات البدنية<sup>(٨)</sup> .

٤ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

ت	الاختبارات	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الفروق
		س	ع	س	ع			
١	الطبطة بتغيير الاتجاه (زمن)	٨,٣١	١,٠١	٧,٨١	٠,٨٧	٢,٦٩	٢,٣٦	معنوي
٢	التهديف السلمي (عدد)	٣,٥	٠,٤	٣,٧	٠,١١	٠,٤٧	٢,٣٦	غير معنوي
٣	المناولة الصدرية (زمن)	١٠,٥٤	٠,٢٩	٩,١١	١,٢٧	٢,٤٧	٢,٣٦	معنوي

درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من خلال الجدول (٤) بأن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه القبلي كان (٨,٣١) وللاختبار البعدي (٧,٨١) والانحراف المعياري كان (١,٠١) و (٠,٨٧)

على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٦٩) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البدي . أما بالنسبة لاختبار التهديف السلمي فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣,٥) وللختبار البدي (٣,٧) والانحراف المعياري فقد كان (٠,٤) و (٠,١١) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٠,٤٧) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) ، وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي . ولأختبار مهارة المناولة الصدرية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٠,٥٤) وللختبار البدي كان (٩,١١) والانحراف المعياري (٠,٢٩) و (١,٢٧) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٤٧) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البدي ويعزو الباحثون إن سبب التطور في مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه والمناولة الصدرية إلى التدريب على المهارات نفسها في برامج المدرب مما أدى ذلك إلى تطوير هذه المهارات ، لان التدريب على المهارة نفسها وتكرارها يؤدي إلى تطوير هذه المهارة ، وهذا يتفق مع ما ذكره (عصام) بأن التكرارات المستمرة والتدريب على المهارة يؤدي إلى زيادة الإتقان لتلك المهارة<sup>(٩)</sup>.

٤ - ٣ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

ت	الاختبارات	قبلي		بدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الفروق معنوي
		س	ع	س	ع			
١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين (تكرار)	٧,٥٣	١,٣٥	٨,٦١	١,٢١	٢,٧١	٢,٣٦	معنوي
٢	قوة مميزة بالسرعة للرجلين (عدد)	١٥,١٢	٠,٧٤	١٧,٧٧	١,٢٣	٧,١٥	٢,٣٦	معنوي
٣	الرشاقة (زمن)	١٢,٤٧	٠,٨٩	١٠,٣١	١,٠٩	٣,٨٧	٢,٣٦	معنوي

درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٥) بأن الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين القبلي كان (٧,٥٣) وللاختبار البعدي (٨,٦١) والانحراف المعياري كان (١,٣٥) و (١,٢١) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٧١) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٥,١٢) وللاختبار البعدي (١٧,٧٧) والانحراف المعياري (٠,٧٤) و (١,٢١) على التوالي وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,١٥) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وبالنسبة لاختبار الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٢,٤٧) وللاختبار البعدي بلغ (١٠,٣١) والانحراف المعياري كان (٠,٨٩) و (١,٠٩) على التوالي , وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٨٧) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى تأثير التمرينات المعدة من قبلهم والتي أدت بدورها إلى تطوير هذه القدرات البدنية والحركية للاعبين مما أعطى اللاعبين القوة اللازمة والمرتبطة بالسرعة خلال الأداء في الاختبارات لان الاختبار يعتبر مؤشر عن قدرة اللاعبين في ذلك المتغير أو الصفة التي يراد قياسها .

ومما تقدم يرى الباحثون أن التمرينات المستخدمة في البحث لها تأثير واضح في تسليط المقاومة على العضلات العاملة خلال أداء التمرينات خلال التدريب والذي أدى بلا شك إلى زيادة في قدرة الألياف العضلية العاملة خلال الأداء وبذلك نتج قوة مميزة بالسرعة ورشاقة أكبر خلال الأداء الخاص . حيث يذكر (ياسر احمد) بأن الألياف العضلية لديها القدرة على اظهار وأنتاج قوة أكبر أثناء تغير نوع المقاومة مقارنة بالمقاومة الثابتة التي تعتمد على عدم التغير فيها وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد تبعاً لذلك وقدرتها على أنتاج الطاقة الحركية<sup>(١)</sup>.

٤ - ٤ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦)

ت	الاختبارات	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الفروق معنوي
		س	ع	س	ع			
١	الطبطبة بتغيير الاتجاه (زمن)	٨,٢٩	١,٧٢	٦,٩١	٠,٣٧	٤,٠١	٢,٣٦	معنوي
٢	التهديف السلمي (عدد)	٣,٤٢	٠,٣٨	٤,٤٦	١,٠٧	٥,١٠	٢,٣٦	معنوي
٣	المناولة الصدرية(زمن)	١٠,٤٩	٠,٤٨	٨,٨٧	١,٧٧	٢,٤٧	٢,٣٦	معنوي

درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من خلال الجدول (٦) بأن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه القبلي كان (٨,٢٩) وللإختبار البعدي (٦,٩١) والانحراف المعياري كان (١,٧٢) و (٠,٣٧) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٤,٠١) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لإختبار التهديف السلمي فقد بلغ الوسط الحسابي للإختبار القبلي (٣,٤٢) وللإختبار البعدي (٠,٣٨) والانحراف المعياري فقد كان (١,٠٧) و (٠,٣٨) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٥,١٠) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) ، وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولأختبار مهارة المناولة الصدرية فقد بلغ الوسط الحسابي للإختبار القبلي (١٠,٤٩) وللإختبار البعدي كان (٨,٨٧) والانحراف المعياري (٠,٤٨) و (١,٧٧) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٤٧) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

ويعزو الباحثون سبب التطور في عدد من المهارات الأساسية راجع إلى التطور الحاصل في بعض القدرات البدنية والحركية لأن التكامل في الأداء البدني يعطي حرية الحركة لأداء المهارات بصورة جيدة وعالية وأن القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والرشاقة هي من أكثر المكونات البدنية أهمية في بعض الفعاليات الرياضية التي تتطلب تغيير الاتجاه للجسم في الهواء أو على الأرض أو الإنطلاق السريع ثم التوقف والمباغثة . ويذكر (حنفي محمود) بأن المهارات الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة حيث كلما قل زمن الأداء في أي اختبار بدني أدى إلى تحسين أداء المهارات للاعبين عند الأداء<sup>(١١)</sup> .

٤ - ٥ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والجدول (٧) يوضح ذلك .

الجدول (٧)

ت	الاختبارات	ضابطة		تجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الفروق معنوي
		ع	س	ع	س			
١	قوة مميزة بالسرعة للذراعين (تكرار)	١,٢٤	٧,٧٦	٨,٤١	١,٢١	٥,١١	٢,١٤	معنوي
٢	قوة مميزة بالسرعة للرجلين (عدد)	٠,٨٧	١٥,٨	١٧,٧٧	١,٢٣	٢,٢٣	٢,١٤	معنوي
٣	الرشاقة (زمن)	٠,٩٨	١٢,٤٩	١٠,٣١	١٠,٠٩	٣,٢١	٢,١٤	معنوي
٤	الطبطبة بتغيير الاتجاه (زمن)	٠,٨٧	٧,٦١	٦,٩١	٠,٣٧	٦,٢١	٢,١٤	معنوي
٥	التهديف السلمي (عدد)	٠,١١	٣,٧	٤,٤٦	١,٠٧	٢,٢١	٢,١٤	معنوي
٦	المناولة الصدرية (زمن)	١,٢٧	٩٠,١١	٨,٨٧	١,٧٧	٤,١١	٢,١٤	معنوي

درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٧) بأن الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الضابطة كان (٧,٧٦) وللمجموعة التجريبية (٨,٤١) والانحراف المعياري كان (١,٢٤) و(١,٢١) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٥,١١) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وان الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة الضابطة كان (١٥,٨) والمجموعة التجريبية (١٧,٧٧) والانحراف المعياري (٠,٨٧) (١,٢٣) على التوالي وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٢٣) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) ، وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

وبالنسبة للرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٢,٤٩) والمجموعة التجريبية (١٠,٣١) والانحراف المعياري (٠,٩٨) و (١,٠٩) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٢١) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

وأن الوسط الحسابي لاختبار مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه للمجموعة الضابطة كان (٧,٦١) والمجموعة التجريبية (٦,٩١) والانحراف المعياري كان (٠,٨٧) و (٠,٣٧) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٦,٢١) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لاختبار التهديف السلمي فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٣,٧) وللمجموعة التجريبية (٤,٤٦) والانحراف المعياري فقد كان (٠,١١) و (١,٠٧) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٢١) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) ، وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

ولأختبار مهارة المناولة الصدرية فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٩,١١) وللمجموعة التجريبية (٨,٨٧) والانحراف المعياري (١,٢٩) و (١,٧٧) على التوالي ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٤,١١) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .



ويعزو الباحثون أن الفروق التي ظهرت ولصالح المجموعة التجريبية أنه هناك تأثير واضح للتمرينات المعدة من قبل الباحثون والتي طبقت في البرنامج التدريبي حيث كان لها تأثير على عضلات الذراعين والرجلين وكذلك على الرشاقة إذ إن تطوير صفتي القوة والسرعة معاً يؤدي الى تطوير القوة المميزة بالسرعة فضلاً عن أن التدريب يطور قدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، وكذلك الاعتماد على شروط تدريب القوة المميزة بالسرعة في وضع التمارين المعدة من قبل الباحثون ومراعاة الشد د المستخدمة والتي تتراوح ما بين (٧٠ — ٨٠ %) حسبما أشارت إليه العدد من المصادر والدراسات السابقة ، وهذا يتفق مع ما ذكره (هارا) إذ إن استخدام تمارين رفع الركبتين والجلوس بثني الركبتين وكذلك ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستلقاء والتي أدتها المجموعة التجريبية وباستخدام شدد مناسبة وسرعة عالية مع تقنين فترات الحمل والراحة كان لها الأثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة<sup>(١٢)</sup>.

بالإضافة إلى ذلك فإن الربط الجيد ما بين صفتي القوة والسرعة التي اعتمدها الباحثون في التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي من خلال استخدام الشدد المناسبة ولفترات زمنية مقننة أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين. وكذلك يعزو الباحثون بأن التطور الحاصل في بعض القدرات البدنية والحركية هو نتيجة أداء التمرينات المعدة من قبلهم والتأكيد على ضرورة الحصول على المد الجيد للعضلات أثناء التمارين للحصول على دفع أكبر للأعلى وبالتالي توليد قوة أكبر بالإضافة إلى الالتزام بشروط الأداء والشدد المستخدمة وتقنين فترات الراحة بما يتناسب وطبيعة الفعالية ، وهذا يتفق على ما ذكره (ياسر محمد و محمد مرسال) بأن علماء التدريب اتفقوا على أن التمرينات التي تؤدي إلى ثني ومد العضلة بشكل سريع تعمل على استجابة العضلة بصورة سريعة وتسرع من تردد الحركات المهارية مما ينعكس بشكل مباشر على سرعة والية الحركة<sup>(١٣)</sup>.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (معن عبد الكريم) بأن القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتي القوة والسرعة وإن طريقة تنميتها تعتمد على العلاقة ما بين تنمية القوة وتنمية السرعة ويشترط في توافرها درجة عالية من القوة والسرعة<sup>(١٤)</sup>.

أما التطور الحاصل في صفة الرشاقة فيعزوا الباحثون سبب هذا التطور الى فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحثون وعدد التكرارات والشدد وفترات الراحة التي أعدت بطريقة علمية ، فإن كل ذلك أدى إلى تطور صفة الرشاقة عند المجموعة التجريبية ، وهذا ما يتفق عليه (صبحي حساتين ، محمود عبد الكريم) على أن التدريب والتمرينات الموضوعه على أسس علمية مقننة لا بد وأن تسهم في تحسين مستوى الأداء وأنه هو الضمان الوحيد لأحداث التقدم المطلوب<sup>(١٥)</sup> .

وأن التطور الحاصل في صفة الرشاقة هو من خلال الأداء الصحيح والمنظم والربط بين السرعة والرشاقة أثناء التدريب لأن صفة الرشاقة ترتبط بجميع الصفات البدنية الأخرى وهذا ما أكد عليه الباحثون أثناء التدريب لتمرينات الرشاقة حيث تم الربط بين السرعة والرشاقة مما ساعد على ضبط الأداء الحركي .

أما التطور الحاصل في بعض المهارات الأساسية المعتمدة في البحث ومنها مهارة الطبطة بتغيير الإتجاه ، فيعزوا الباحثون هذا التطور إلى تطور صفة الرشاقة مما انعكس على مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه حيث أن أداء عدد من التكرارات خلال مدة زمنية كان له تأثير على تطوير صفة الرشاقة مما قد يكون حافزاً لإثارة عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة ، وهذا وهذا بدوره يؤدي تكيف الجهاز العصبي لتوظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية والتي تؤدي إلى تطوير الرشاقة وهذا بدوره يؤدي إلى تطوير مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه لأن الطبطة بتغيير الاتجاه تحتاج إلى رشاقة عالية وذلك للتخلص من اللاعبين المدافعين وكذلك أن التوافق العضلي الذي يتطور من خلال تمرينات الرشاقة يؤدي إلى زيادة التوافق العضلي العصبي الذي تحتاجه مهارة الطبطة بتغيير الاتجاه إذ يشير (عصام عبدالخالق) " بأن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة"<sup>(١٦)</sup> .

أما التطور الحاصل في مهارة التهديد السلمي فيعزوا الباحثون سبب ذلك التطور إلى التطور الحاصل في عضلات الذراعين والرجلين مما أسهمت أسهاماً فاعلاً في تطوير عمل الجهاز العصبي العضلي مما زاد في التوافق أثناء أداء حركة التهديد السلمي الذي أسهم في زيادة دقة التهديد ، ويدعم هذه النتيجة ما توصل اليه (محمد رضا إبراهيم (وأخرون)<sup>(١٧)</sup>

وكذلك أن أداء التمرينات بطريقة جيدة وتوافقية وبتكرارات وشدد محددة أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة مما أسهمت في زيادة التوافق الحركي الذي يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها وهذا ما يحدث في مهارة التهديف السلمي .

أما التطور الحاصل في مهارة المناولة الصدرية فبعزوا الباحثون سبب التطور هذا أيضاً إلى التمرينات البدنية لعضلات الذراعين (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) لأن التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة للذراعين قد انعكس على تطوير مهارة المناولة الصدرية ، لأن زمن أداء التمرينات كان خلال زمن محدد مما أجبر اللاعبين على العمل ضمن نضام الطاقة اللاهوائي دون تراكم حامض اللبنيك ، كما أن فترات الراحة المستعملة بين التمرينات كان لها الأثر في حدوث هذا التطور في القوة المميزة بالسرعة للذراعين كون هذه المدة من الراحة أتاحت الفرصة الكافية لإستعادة الشفاء مما ساعدت في دورها المناولة الصدرية .

### الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات .

١ - أظهرت النتائج بان القدرات البدنية والحركية لها تأثير واضح في المهارات الاساسية بكرة السلة.

٢ - أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً وبشكل أفضل من المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية بكرة السلة .

٣ - شكل نوع التمرينات كان له التأثير الكبير في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية بكرة السلة .

٥ - ٢ التوصيات .

١ - ضرورة التأكيد على التمرينات البدنية في الوحدات التدريبية لما لها تأثير في عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة .

٢ - الاهتمام في استخدام تمارين متنوعة وبتكرارات مناسبة لتطوير القدرات البدنية والحركية وتأثيرها على المهارات الأساسية بكرة السلة .

٣ - إجراء بحوث مشابهة لفعاليات رياضية أخرى في متغيرات البحث .

### المصادر

- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)
- زكي محمد حسن ؛ كرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم : ( الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٨ )
- حنفي محمود مختار ؛ اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، ط١ : ( القاهرة ، دار زهران ، ١٩٩٨ )
- صبحي حسنين ، محمود عبدالدايم؛ القياس في كرة السلة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤)
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي : ( القاهرة ، مكتب دار المعارف ، ١٩٩٤ )
- عصام محمد أمين ؛ بيولوجية تدريب السباحة : ( القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٧٧ )
- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي ، ط١ : ( بنغازي ، منشورات جامعة خان يونس ، ١٩٩٤ )
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : ( بغداد ، مطبعة الطيف ، ٢٠٠٤ )
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ( بغداد ، التعليم العالي ، ١٩٨٧ )
- لؤي غانم الصميدعي (واخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط١ : ( اربيل ، ب م ، ٢٠١٠ )
- محمد رضا أبراهيم (واخرون) ؛ تاثير تمارين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة في الدرجة الثانية : ( مجلة بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع كليات التربية الرياضية في العراق ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ )
- معن عبدالكريم الحيالي ؛ أثر أختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب : ( اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ )
- نبيل محمد الشاروك ؛ تاثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل السرعة والنبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة ( اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ )

- هارا ؛ اصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ( بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٩ )  
- ياسر احمد سيد مرسي ؛ تأثير برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة : ( رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ )  
- ياسر محمد دبور ، محمد مرسل حسن ؛ دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد : ( بحث منشور في المؤتمر العلمي الثاني ، نحنو مستقبل أفضل في مصر والعالم العربي ، جامعة اسيوط ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ )

### الهوامش

- ١- زكي محمد حسن؛ كرة الطائرة استراتيجية تدريب الدفاع والهجوم: (الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٨٨)ص١٨  
٢- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي ، ط١ : (بنغازي ، منشورات جامعة قار يونس ، ١٩٩٤) ص١٩٤  
٣- قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ( بغداد ، التعليم العالي ، ١٩٨٧ ) ص٣٢٩  
٤- بسطويسي احمد بسطويسي ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)ص٢٦٨-٢٦٩  
٥- نبيل محمد الشاروك ؛ تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) ص٤٦  
٦- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : ( بغداد ، مطبعة الطيف ، ٢٠٠٤)ص١٧٧-١٧٨  
٧- لؤي غاتم الصميدعي (واخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط١ : (اربيل ، ب م ، ٢٠١٠) ص٣١٧  
٨- حنفي محمود مختار ؛ اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، ط١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨) ص٣٦

- ٩- عصام محمد أمين ؛ بيولوجية تدريب السباحة : ( القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٧٧ ) ص٩٧
- ١٠- ياسر احمد سيد موسى ؛ تأثير مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة : ( رسالة ماجستير ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ) ص ١٠
- ١١- حنفي محمود مختار؛ مصدر سبق ذكره ، ص١٦
- ١٢- هارا ؛ اصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف : ( بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٩ ) ص ١٨٤
- ١٣- ياسر محمد دبور ، محمد مرسل حسن ؛ دراسة لتاثير التمرينات البليومترية على سرعة الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد : ( بحث منشور في المؤتمر العلمي الثاني ، نحو مستقبل افضل في مصر والعالم العربي ، جامعة أم اسويط ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ ) ص ١٣٧
- ١٤- معن عبدالكريم الحيايلى ؛ اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب : ( أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ ) ص ٣٤
- ١٥- صبحي حساتين ، محمود عبدالكريم ؛ القياس في كرة السلة : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ) ص ٣٤
- ١٦- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي : ( القاهرة ، مكتب دار المعارف ، ١٩٩٤ ) ص ١٧١
- ١٧- محمد رضا ابراهيم (واخرون) ؛ تاثير القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية : مجلة بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ ) ص ١٨٢

ملحق (١)

يوضح بعض مفردات التمرينات الخاصة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية  
الوحدة التدريبية : الأولى الأسبوع : الأول ، الثاني

ت	اسم التمرين	الشدة المستخدمة	زمن الاداء في المجموعة الواحدة	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
١	للذراعين (قوة مميزة بالسرعة) من وضع الأستلقاء على الارض ثني ومد الذراعين	%٧٠	٧ ثا	٤	٢-١ دقيقة
٢	للرجلين (قوة مميزة بالسرعة) القفز من فوق (٥) شواخص المسافة بين شاخص واخر نصف متر ثم الانطلاق سريعا لمسافة (٥) متر	%٧٠	٧ ثا	٤	٢-١ دقيقة
٣	الرشاقة ، الجري سريعا بين (٦) شواخص ذهابا وإيابا والمسافة بين شاخص واخر (١) متر	%٧٠	٧ ثا	٤	٢-١ دقيقة

الأسبوع : الثالث ، الرابع

الوحدة التدريبية : السابعة

ت	اسم التمرين	الشدة المستخدمة	زمن الاداء في المجموعة الواحدة	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
١	للذراعين (قوة مميزة بالسرعة) من وضع الجلوس على الركبتين رمي كرة طبية زنة (١) كغم بين زميلين والمسافة بينهما (١) متر	%٧٥	٨ ثا	٤	٢-١ دقيقة
٢	للرجلين (قوة مميزة بالسرعة) القفز الارتدادي بكلتا القدمين من فوق حبل ارتفاعه (٢٠) سم	%٧٥	٨ ثا	٤	٢-١ دقيقة
٣	الرشاقة ، الجري بتغيير الاتجاه لمسافة (١٥) متر	%٧٥	٨ ثا	٤	٢-١ دقيقة

الأسبوع : الخامس ، السادس

الوحدة التدريبية : الثالثة عشر

ت	اسم التمرين	الشدة المستخدمة	زمن الاداء في المجموعة الواحدة	عدد المجمامع	الراحة بين المجمامع
١	للذراعين (قوة مميزة بالسرعة) من وضع الأستلقاء على الارض ثني ومد الذراعين	%٨٠	٩ ثا	٤	٢-1 دقيقة
٢	للرجلين (قوة مميزة بالسرعة) القفز من فوق (٥) شواخص المسافة بين شاخص واخر نصف متر ثم الانطلاق سريعا لمسافة (٥) متر	%٨٠	٩ ثا	٤	٢-1 دقيقة
٣	الرشاقة ، الجري سريعا بين (٦) شواخص ذهابا وإيابا والمسافة بين شاخص واخر (١) متر	%٨٠	٩ ثا	٤	٢-1 دقيقة

الأسبوع : السابع ، الثامن

الوحدة التدريبية : الثانية والعشرون

ت	اسم التمرين	الشدة المستخدمة	زمن الاداء في المجموعة الواحدة	عدد المجمامع	الراحة بين المجمامع
١	للذراعين (قوة مميزة بالسرعة) من وضع الجلوس على الركبتين رمي كرة طبية زنة (١) كغم بين زميلين والمسافة بينهما (١) متر	%٨٥	١٠ ثا	٣	٢-1 دقيقة
٢	للرجلين (قوة مميزة بالسرعة) القفز الارتدادي بكلتا القدمين من فوق حبل ارتفاعه (٢٠) سم	%٨٥	١٠ ثا	٣	٢-1 دقيقة
٣	الرشاقة ، الجري بتغيير الاتجاه لمسافة (١٥) متر	%٨٥	١٠ ثا	٣	٢-1 دقيقة



## ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف عما يأتي :

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين .

- التعرف على الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين . وافترض الباحثون :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة لفئة الناشئين .

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلته البحث ، وتكونت عينة البحث من لاعبو نادي الطوز الرياضي بكرة السلة لفئة الناشئين والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ، حيث تم استبعاد (٤) لاعبين وذلك لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية، حيث تكونت عينة البحث من (١٦) لاعب قسموا عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتكونت كل مجموعة من (٨) لاعبين ، حيث استخدمت المجموعة الضابطة المنهج الذي يستخدمه المدرب أما المجموعة التجريبية فقد استخدمت التمرينات الخاصة التي أعدها الباحثون وتم استخدام التمرينات في الجزء الرئيسي من البرنامج التدريبي واستغرقت هذه التمرينات (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع . وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً وبشكل أفضل من المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة في الاختبارات البعدية وكذلك إن شكل ونوع التمرينات كان له التأثير الكبير في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وعدد من المهارات الأساسية بكرة السلة .

ومن خلال الاستنتاجات أوصى الباحثون بما يأتي :  
- ضرورة التأكيد على التمرينات البدنية في الوحدات التدريبية لما لها تأثير على عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة .  
- الاهتمام في استخدام تمارين متنوعة وبتركرارات مناسبة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتأثيرها على عدد من المهارات الأساسية بكرة السلة .

## **Set up special exercises to develop some physical and motor abilities and their influence in a number of basic skills of basketball to junior**

### **Abstract**

**The study aimed to identify what comes:**

**Identify the impact of the special exercises in the development of some physical and motor abilities and a number of basic skills of basketball for the junior class.**

**Identify the differences between the averages in the post tests of the experimental and control groups in some physical and motor abilities and a number of basic skills of basketball for the junior class.**

**The researchers postulated:**

**The existence of significant differences in the average results of the pre and post tests of the experimental and control groups in some physical and motor abilities and a number of basic skills of basketball for the junior class differences.**

**And there were significant differences in the average Badaan tests of experimental and control groups in some physical and motor abilities and a number of basic skills of basketball for the junior class.**

The researchers used the experimental method to the appropriateness of the nature and problem research, sample consisted search of players Tuz Sports Club basketball for the junior class totaling 20 players, where were excluded (4) players for their involvement in the exploratory experiment, where the sample consisted Find (16) player They divided randomly into two groups, a control and experimental consisted of each group (8) players, where used control method used by the coach while the experimental group were used for exercises prepared by the researchers was the use of exercise in the main part of the training program and took this exercise Group (8) weeks and by (3) training units per week.

The researchers reached the following conclusions

The experimental group showed a remarkable development and better than the control group in physical and motor abilities and a number of basic basketball skills in the post tests as well as the shape and type of exercise had a significant influence in the development of some physical and motor abilities and a number of basic skills of basketball.

Through the findings, the researchers recommended the following ; The need to emphasize the physical exercises in the training units because of their impact on the number of basic skills of basketball Interest in the use of a variety of exercises and Petkrarat suitable for the development of some physical and motor abilities and their impact on the number of basic basketball skills.