

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة

ايمان عبد الحسين شنداخ

الملخص :

اشتمل البحث على خمس أبواب :
تضمن الباب الأول مقدمة البحث وأهميته إذ وتلعب القوة العضلية الخاصة دوراً
مميزاً وفعالاً وأساسياً في تطوير المهارات الهجومية بلعبة كرة السلة وخاصة التهديف
فضلاً عن بقية الصفات البدنية والحركية لأجل الحصول على التكيف الفسيولوجي لأجهزة
الجسم العضوية. وان لعبة كرة السلة هي إحدى الفعاليات الرياضية الجماعية والأنشطة
التنافسية الهامة التي تكسب ممارسيها خبرات وقدرات بدنية ومهارات وقيم تربوية ذات
أسس علمية، تسهم في تحقيق الإنجاز العالي والتطور والفوز وتتطلب كرة السلة إعداداً
بدنياً خاصاً؛ من أجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب في ممارسة هذه اللعبة. وتطرق إلى أهمية
البحث في استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتطوير القوة العضلية الخاصة والتهديف
بلعبة كرة السلة .. وتضمن الباب الثاني أهم الأمور النظرية الخاصة بالبحث والمتمثلة
بالقوة العضلية و ونبذة مختصرة عن التصويب في كرة السلة و التصويب السلمي
وتطرق الباحثة إلى دراسة مرتبطة بالبحث. وفي الباب الثالث تضمن منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية إذ تم اختيار (15) لاعبا من لاعبين كرة السلة في المدرسة
التخصصية التي تتراوح أعمارهم ما بين (14-16) سنة. وأجريت عليهم الاختبارات القبلية
والبعدية . وفي الباب الرابع استخدمت أهم الوسائل الإحصائية للخروج بالنتائج . ومن
النتائج ظهرت الاستنتاجات التالية في الباب الخامس: إن استخدام تمارين المقاومة
(جمناسك) طورت المسارات الحركية والعضلات العاملة وأدت إلى تنمية القدرات
الخاصة وتنمية الأداء المهاري بنفس الوقت. وإن المنهاج التدريبي الذي تم استخدامه كان
تأثيره إيجابياً وذا فعالية في تطوير القوة العضلية مما انعكس تأثيره على الأداء المهاري

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداخ

وبالتصويب. أما أهم التوصيات فكانت : ضرورة التنوع في استخدام طرائق التدريب وعلى مستويات مختلفة من اللاعبين. و ضرورة التأكيد على إن يكون استخدام تمرينات المقاومة مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي والسرعة ومشاركة العضلات العاملة وتطويرها .

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

إن لكل مرحلة ما يميزها عن الأخرى وإن مرحلتنا تتميز بزمان الثورات العلمية، فقد شهدت البشرية تطورات مثيرة في الحقول العلمية وفاقَت النشاطات العلمية في متعتها وإثارتها وجمالها كل خيال خصب. وعالمنا الرياضي هو الآخر شهد وتأثر بالتطور على صعيد كل الألعاب. التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته وأسس ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى، كعلم وظائف الأعضاء، والكيمياء الحياتية، والتغذية، التي أفاد واستفاد منها في تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي.

وتلعب القوة العضلية الخاصة دوراً مميزاً وفعالاً وأساسياً في تطوير المهارات الهجومية بلعبة كرة السلة وخاصة التهديف فضلاً عن بقية الصفات البدنية والحركية لأجل الحصول على التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم العضوية ، وترى الباحثة إن البحث في الطرائق المختلفة والأساليب المتعددة للتطوير يأخذ بالحسبان أهمية كل فعالية رياضية ومتطلباتها في تحقيق الهدف وبصورة خاصة الفعاليات التي تعتمد على القدرة العضلية والتي هي مهمة لمختلف الألعاب الرياضية وخصوصاً لعبة كرة السلة .

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

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداغ

ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتطوير
القوة العضلية الخاصة والتهديف بلعبة كرة السلة .

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال ما لاحظته الباحثة في مجال التدريب على مستوى أندية الشباب
والمنتخبات ، ومن خلال المتابعة للعديد من المباريات المحلية والدولية، والاطلاع على
الأبحاث والمصادر والدراسات المشابهة في مجال كرة السلة، وجدت الباحثة أن لاعب
كرة السلة يحتاج إلى القوة الخاصة في اللعبة لتمكنه من أداء التهديف بصورة صحيحة
ودقة عالية، ويحتاج إلى تطوير يتماشى مع التعديلات الحادثة بالقانون ومع متطلبات
الأداء في اللعبة، عمدت الباحثة إلى إعداد منهج تدريبي بأسلوب المقاومات مشابه
لتمرينات الجمناستك لغرض تطوير القوة الخاصة ومن خلال ذلك تتطور المهارات
الهجومية المهمة ولاسيما التهديف ، والذي يفرض على لاعبي كرة السلة إجادتها من
جميع المسافات والزوايا المختلفة من الملعب مهما اختلفت مراكزهم في اللعب، مع
استخدام الأسلوب الحركي المناسب تحت الظروف والمواقف المتغيرة طوال زمن
المباراة.

1-3 أهداف البحث :-

1. وضع منهج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومة.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي في القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.

1-4 فروض البحث:-

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للقوة العضلية
الخاصة لعينة البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مهارة التهديف
بلعبة كرة السلة لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبو المدرسة التخصصية بلعبة كرة السلة والبالغ
عددهم (15) لاعبا ضمن الفئة العمرية (14-16) سنة
- 1-5-2 المجال الزمني :- المدة من يوم 2014/5/7 ولغاية 2014/7/16 .
- 1-5-3 المجال المكاني :- القاعات الخاصة بالمدرسة التخصصية .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمرتبطة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 القوة العضلية (مفهومها - أهميتها):-

القوة العضلية اصطلاح يستخدم مختلف المناسبات في حياتنا اليومية والقوة العضلية هي قدرة العضلة على بذل جهد من أجل القيام بحركة معينة وان اهتمامنا لتطوير هذه القوة لا يأتي فقط عن طريق اهتمامنا بالأنشطة الرياضية وإنما يأتي نتيجة النشاطات التي تمارس يومياً كأساس لتنشيط وحماية وتطوير حركة المفاصل لمداها الطبيعي وان أكثر العلماء في هذا المجال حاولوا مجتهدين وضع تعاريف للقوة العضلية هي " قدرة العضلة على إخراج قوة ضد مقاومة ثابتة في انقباض أحادي الزمن غير محدود ".⁽¹⁾ والقوة هي إحدى المكونات الأساسية للقوة البدنية لذا هي تعني " أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجية ضد مقاومة ".⁽²⁾ وتعرف القوة على أنها " قابلية الإنسان في التغلب على المقاومة الخارجية أو المضادة عن طريق بذل جهد عضلي ".⁽³⁾

وتزداد أهمية القوة العضلية للإنجاز الرياضي بمقدار المقاومة التي يجب التصدي لها والتغلب عليها في المباريات وتنعكس القوة العضلية على الإنجاز بشكل مختلف لذلك ارتبطت بمتطلبات كل نوع من الرياضات وبفضلها يتحرك جسم الرياضي وبدون القوة العضلية لا يمكن إن تؤدي أي حركة جسمية وعند تغير حجم واتجاه استخدام القوة تغير السرعة وشكل الحركة وعندما يغير المرء القوة العضلية لصفة عندها نتكلم عن القابلية الجسمية التي تحدد المقاومة الخارجية أو العمل العضلي المعاكس إن المعالجة الخارجية يمكن إن تكون الجاذبية الأرضية التي تتناسب مع وزن الرياضي أو رد فعل الارتكاز عندما تتعرض إلى ضغط ، ولقد اثبت العلماء بأن القوة العضلية تتعلق بالمقطع العرضي الفسيولوجي للعضلة ومن خلال الفلسفة الرياضية الحديثة أثبتت بأنه درجة الانقباض العضلي تعتمد عمل الجهاز العضلي المركزي.⁽⁴⁾

(1) هاشم عدنان الكيلاني ؛ الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، ط1 : (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 2000) ص 196 .
(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها : (القاهرة مركز التنمية الإقليمي ، العدد الثالث والعشرين ، 1998) ص 31 .

(3) لولبع كولدي واخرون ؛ العاب القوة ، (ترجمة) مالك حسن ، 1986 ، ص 88 .

(4) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ؛ تدريب القوة ، ط1 : (بغداد ، دار العربية للطباعة ، 1987) ص 9 .

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....

إيمان محمد الحسين شنداخ

أما أهمية القوة العضلية فقد " تسهم في انجاز أي نوع من أنواع الأداء للجهد البدني في الرياضات جميعها وتتفاوت نسبة مساهماتها طبق لنوع الأداء وتسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً في برامج التدريب الرياضي وتعدّه محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات " (1) وترى الباحثة بان القوة العضلية هي قدرة الرياضي على تشغيل مجموعة عضلية لغرض إنتاجها ضد مقاومة في أقصى انقباض وبأقل فترة زمنية ممكنة. ومن خلال اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع العلمية اتضح له أن القوة العضلية الخاصة لها أهمية كبيرة في التطوير والوصول إلى المستويات العليا ولذلك ترى الباحثة استخدام الأساليب التدريبية التي لها علاقة برفع المستوى البدني والمهاري.

2-1-2 أنواع القوة العضلية :-

انطلاقاً من أهمية القوة ولأجل تسهيل تأثيرها ذهب الخبراء في مجال علم التدريب يقسمون القوة إلى أنواع فقد اتفق كل من (محمد حسن علاوي و ريسان خريبط وعلي تركي) (2)(3) على تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسة الآتية :-

1. القوة العظمى أو القوة القصوى.

2. القوة المميزة بالسرعة .

3. تحمل القوة

2-1-2-1 القوة العظمى:-

يمكن تعريف القوة العظمى (القصوى) "بأنها أقصى انقباض عضلي إرادي يحدثه الجهاز العصبي والقوة العظمى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على مقاومات والتي تتميز بارتفاع قوتها كما إن هناك بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة العظمى مثل رياضة رمي المطرقة والتجديف والقفز". (4)

2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:-

"حين نقترن القوة بالسرعة نطلق عليها بالقوة المميزة بالسرعة والتي يسميها الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي (Power) كمرادف للقدرة الانفجارية

(1) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص167.

(2) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط6 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1979) ص98.

(3) ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، 2002) ص37.

(4) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، 1979 ، ص98.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداغ

(Explosive power) ومن خلال ذلك يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الجهازين العضلي والعصبي للتغلب على مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن⁽¹⁾.

2-1-3 تحمل القوة :-

إن تحمل القوة هو قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة ولمدة طويلة وإن تحمل القوة توصف بأنها قابلية مستوى القوة العالية نسبياً مع ربطها بقابلية التحمل أنها تتعين أساساً في الفعاليات التي تتطلب المقاومة العالية ولمدة طويلة كالذي يحدث في بعض الأنشطة الرياضية ، إن تحمل القوة يعني في العا ب التحمل قبل كل شيء حجم معدل وسط وفاعلية القوة لكل حركة ثنائية والتي يتعلّق تأثير الدفع للأمام بها في كل خطوة وإن تحمل القوة مهم جداً للفعاليات الرياضية التي تتطلب فيها المسارات الحركية الثلاثية .⁽²⁾

3-1-2 التصويب Shot

تعد مهارة التصويب واحدة من أهم المهارات الأساسية التي تركز عليها الألعاب الفرقية بشكل عام وكرة السلة بشكل خاص كونها من أكثر الألعاب استعمالاً لهذه المهارة مقارنة مع الألعاب الأخرى. وبهذا يفترض أن تأخذ الحيز الأكبر من الوحدات والجرعات التدريبية، وأن يسعى المدربون في الأساليب التدريبية التي يستعملها لإعطاء التصويب والحصة الأكبر من الاهتمام وتطويرها.

فالتصويب هو: "عملية دفع الكرة باتجاه السلة أو الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين".⁽³⁾

كما عرفها «خالد محمود عزيز» أنها "محاولة فعلية جادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف المنافس، مستثمراً في ذلك قابليته البدنية والفنية والذهنية والنفسية، ضمن إطار القانون الدولي".⁽⁴⁾

ويعد التصويب المحطة النهائية لهجوم الفريق، فكل ما يقوم به الفريق المهاجم من مثابرة وجد في إتقان المهارات الأساسية لتحقيق الهدف الأساس، ألا وهو: إيجاد أحسن الظروف الملائمة بتفريغ أحد اللاعبين وفق خطط متفق عليها مسبقاً، لأحد اللاعبين

(1) بسطويبي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص115.

(2) هارا ، (ترجمة) عبد علي نصيف ؛ أصول التدريب ، ط2 : (الموصول ، مطبعة التعليم العالي ، 1990) ص164-165.

(3) رعد جابر وكمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص143.

(4) خالد محمود عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998، ص7.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة بالتهديف بكرة السلة.....

إيمان محمد الحسين شنداخ

المهاجمين ليكون بعيداً عن مراقبة الخصم المنافس، في لحظة خاطفة؛ لاستثمارها بإنهاء عملية هجوم الفريق بالتصويب وتسجيل النقاط.

من هنا تظهر أهمية التصويب بوصفها مهارة بنسبة عالية من النجاح، إذ إن إجادة التصويب سيؤدي إلى الارتقاء بمعنويات اللاعبين، ومن ثم تحقيق نتائج أفضل والفوز في المباراة.

إن مفهوم التصويب: هو عملية إدخال الكرة في سلة المنافس عن طريق دفعها أو رميها أداءً بيد واحدة أو باليدين وذلك لتحقيق هدف في سلة فريق الخصم وهذا ما يهدف إليه الفريق بصيغة جماعية، ويعد التصويب من أهم المهارات في اللعبة وذلك لأن جميع المهارات تسخر وتُعد وتتطور لأجل تحقيق هدف في سلة الفريق الآخر عن طريق هذه المهارة وبمساعدة المهارات الأخرى لهذا فإن جميع الجهود الفنية والبدنية التي أنجزها اللاعبون في الدفاع والهجوم قد لا تكون ذات فائدة إذا لم يتمكن اللاعب في النهاية من إدخال الكرة في سلة فريق المنافس، وفي نفس الوقت فإن مهارة التصويب لا تلغي الدور الكبير للمهارات الهجومية الأخرى.

2-1-3-4-1-1 التصويب السلمي (The Lay-Up Shot) :-

وهو أحد الأنواع المهمة للتصويب في كرة السلة، ويستعمل هذا النوع من التصويب في حالة تسلم اللاعب القاطع باتجاه السلة الكرة من زميل له، أو بعد إتمام عملية الطبطبة باتجاه السلة، ويؤدي هذا النوع من التصويب بعد أخذ خطوتين متتاليتين من الركض ، إذ يسمح للاعب الذي يحصل على الكرة في أثناء تقدمه، أو عقب إتمام حركة الطبطبة، أن يحتفظ بها لعدتين، بعدهما يقف أو يتخلص منها.

ويؤكد «محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين» أن هذا النوع من التصويب بالقرب يؤدي من الهدف؛ لإنهاء هجوم اللاعب أو الفريق، أو عقب استلام الكرة من مناوله أو عقب الانتهاء من الطبطبة.⁽¹⁾

وفي أغلب الحالات، تستعمل اللوحة التي ترد الكرة أثناء التصويب، خصوصاً إذا كانت من الجانبين وبكلتا اليدين يميناً ويساراً، إذا كانت من الأمام بصورة مباشرة إلى الهدف، أو على اللوحة من الجانب.

(1) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص54.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.....
ايمن محمد الحسين شنداغ

والتصويب السلمي من التصويبات التي تؤدي من الحركة، وبعد أخذ خطوتين متتاليتين من الركض، وهذا ما يحدده قانون كرة السلة في المادة (54) الفقرة الاتية "لا يسمح للاعب الذي يحصل على الكرة إثناء تقدمه، أو عقب إتمام الحركة المحاورة، أن يحتفظ بها لعدتين، بعدهما يقف أو يتخلص منها".⁽¹⁾

ويكون هذا النوع من التصويب مهماً في كرة السلة عند أدائه، وتعد التصويبة السلمية هي تصويبة أساسية في كرة السلة⁽²⁾، وتؤدي بعد الطبطبة وفي اتجاه السلة، أو بالقرب منها، وعند استلام الكرة.

2-2 الدراسات المرتبطة:

دراسة ((علاء الدين عبد الله طه)) 2009⁽³⁾

اسم الدراسة ((تأثير منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة)).

أهداف الدراسة : معرفة تأثير المنهاج المستخدم من قبل المدرب والمنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحث لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. ومعرفة الفروق بين المنهجين المستخدم والتدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. اجري البحث على عينة من الشباب في نادي القلعة الرياضي بكرة السلة بمحافظة الأنبار، والبالغ عددهم (24) لاعباً، قسموا إلى مجموعتين بواقع (12) لاعبا لكل مجموعة. إذ تم تطبيق المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية فيما طبقت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع؛ وذلك لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة. وكانت النتائج إن المنهج التدريبي المقترح والمنهج المستخدم كانا فعالين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث وبنسب متفاوتة ولكن أدى استخدام المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث بدرجة أفضل من المنهاج المستخدم للمجموعة الضابطة.

(1) القانون الدولي لكرة السلة (1984-1986)، الاتحاد العراقي لكرة السلة، بغداد، مطبعة المعارف، 1986: المادة 54، ص 69.
(2) John W.Bunn: *Basket ball Techniques and team play*, 1964 by prauice-Hall, Ine., wood cliffs, New Jersey, P. 73.

(3) علاء الدين عبد الله طه ؛ تأثير منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأنبار ، كلية التربية الرياضية.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد عرّف «فان دالين» التجريب على أنه "تغيير معتمد ومتقن للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة للحدث ذاته، ثم تفسيرها"⁽¹⁾، وبالاعتماد على المنهج الذي يحقق أهداف البحث، اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي (ذا المجموعة الواحدة) .

3-2 عينة البحث :-

تم اختيار (15) لاعبا من لاعبين كرة السلة في المدرسة التخصصية التي تتراوح أعمارهم ما بين (14-16) سنة.

3-2-1 تجانس العينة:

لغرض التحقق من تجانس مجتمع البحث، عمدت الباحثة إلى بعض الإجراءات لضبط المتغيرات، فضلا عن أن العينة المختارة هي من مرحلة عمرية متقاربة، وكذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة. والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والوزن والأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث (التجانس)

المتغيرات			الوسائل الاحصائية
العمر الزمني (سنة)	الوزن (كغم)	الطول (سم)	
17.20	73.5	179.79	الوسط الحسابي
0.64	18,94	8.2	الانحراف المعياري
17	75,3	180	الوسيط
0.93	0.28 -	0.07	معامل الالتواء

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

(¹) فان دالين: ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، منهج البحث في التربية وعلم النفس، الأنجلو المصرية، القاهرة، 1984، ص377.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة بالتهديف بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداخ

يبين الجدول (1) أن عينة البحث متجانسة في متغيرات العمر والوزن والطول، إذ ظهر أن قيمة معامل الالتواء كانت (0.93) لمتغير العمر، و(-0.28) لمتغير الوزن، و(0.07) لمتغير الطول، ما يظهر تجانس العينة.

3-3 وسائل جمع البيانات وأدواته:

استخدمت الباحثة الوسائل الآتية:

1- المصادر العلمية.

2- المصادر العربية والأجنبية.

3- الاختبار والقياس.

4- شبكة المعلومات.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1- كرات سلة عدد (12) .

2- ملعب كرة سلة.

3- ساعة توقيت عدد (2).

4- صبغ للتخطيط.

5- شريط قياس.

6- شواخص عدد (12).

7- جهاز الميزان لقياس الوزن والطول.

8- شريط معدني ، شريط لاصق ، مصطبات ، كراسي للجلوس أثناء الاختبارات.

9- كرات طبية عدد (2) زنة (3كغم).

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

3-4-1 اختبار القوة العضلية الخاصة:-

أجريت اختبارات القوة العضلية وكانت الاختبارات على وفق الإجراءات الآتية :-

3-4-1-1 اختبار القوة الانفجارية:-⁽¹⁾

الهدف : قياس القوة الانفجارية (الذراعين ، الجذع ، الرجلين).

أولاً. الذراعين : دفع كرة طبية زنة (3 كغم) من أمام الصدر لأبعد مسافة.

الهدف : قياس القوة الانفجارية للذراعين.

⁽¹⁾ بسطويسي احمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص116

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداخ

الأدوات المستخدمة : كرة طبية زنة (3 كغم) ، شريط قياس علامة دالة لتحديد المسافة

وصف الأداء : يعتمد المختبر من وضع الوقوف إلى حمل الكرة أمام الصدر ثم دفع الكرة بالذراعين لأبعد مسافة وبأقصى سرعة وقوة ممكنة ولمرة واحدة.

ثانياً. اختبار الجذع (رفع الجذع من وضع الانبطاح على مصطبة مستوية : - (1)
الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للجذع

الأدوات المستخدمة : مصطبة مستوية ، ساعة توقيت ، أقرص بأوزان مختلفة (3) كغم.

وصف الأداء : يستلقي اللاعب على مصطبة مستوية بحيث يكون الجذع خارج المصطبة ويثبت اللاعب بجلوس أحد أعضاء فريق العمل المساعد على رجله يضع المختبر قرصاً زنة (3 كغم) خلف الرقبة ويبدأ التمرين بخفض الجذع للأسفل ثم رفعه للأعلى أقصى ما يمكن ويقاس زمن الأداء من لحظة الانخفاض والصعود لأعلى نقطة يصل الجذع.

ثالثاً. اختبار الرجلين (الوثب الطويل من الثبات) :- (2)
الهدف: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة : ساحة ، شريط قياس ، خط بداية عرض (5م).

وصف الأداء : وقوف ثني ومد الركبتين ثم الوثب إلى ابعد مسافة يكون القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ثم يسجل القياس في استمارة خاصة باللاعبين

3-4-1-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة:-

أولاً. الذراعان : الشد العمودي للذراعين لمسافة على الحبل من وضع الرقود. (3)
الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات المستخدمة : حبال للتسلق ، شريط قياس ، كراسي أو مقعد لا يقل ارتفاعه (35 سم) ، علامات لاصقة على الحبل ، منضدة مرتفعة .

وصف الأداء : يجلس المختبر على المقعد ثم يقوم بعد ذلك بمد الذراعين عالياً لأقصى مسافة ممكنة بدون رفع المقعد عن الكرسي بحيث يقبض على الحبل باليدين قبضة أعلى

(1) وديع ياسين التكريتي ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج1، ج2 : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985) ص183.

(2) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص95.

(3) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر نفسه ، 1994 ، ص93.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديته بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداغ

من قبضة ويكون الحبل بين الفخذين ثم بعد ذلك نسجل المسافة في استمارة التسجيل الخاصة بالاختبار.

ثانيا. الرجلان : حبل لأبعد مسافة (يمين ، يسار) لمدة (10) ثا.⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، شريط قياس، ساحة واسعة، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: الوقوف على قدم واحدة الحبل إلى أقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره (10 ثا) مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم غير قدم الحبل ثم يعاود على القدم الثانية ويقاس المستوى ثلاث مرات وتأخذ أحسن محاولة.

3-4-1-3 اختبار تحمل القوة:-⁽²⁾

أولاً. اختبار تحمل القوة للذراعين (ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة)

الهدف : قياس تحمل القوة العضلية للذراعين.

الأدوات المستخدمة : جهاز عقلة ، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: من وضع التعلق على العقلة حساب أقصى عدد ممكن من ثني ومد الذراعين كاملاً حتى استنفاد الجهد ثم بعد ذلك يتم تسجيل عدد مرات التكرار في استمارة خاصة للتسجيل.

ثانيا. اختبار تحمل القوة للجذع (رفع الرجلين عالياً).⁽³⁾

الهدف : قياس تحمل القوة العضلية للجذع

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، بساط ، استمارة تسجيل

وصف الأداء : يعتمد اللاعب إلى اتخاذ وضع الاستلقاء على الظهر مع وضع اليدين خلف الرأس وضم الرجلين معاً على امتدادهما ويقوم المختبر برفع الرجلين معاً عالياً لمسافة فوق سطح الأرض والثبات في هذا الوضع لأطول فترة ممكنة لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

(¹) قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ، ص344-345.

(²) قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص352.

(³) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ مصدر سبق ذكره ، 1994، ص137.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداخ

ثالثاً. اختبار تحمل القوة للرجلين (وقوف ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد:-(1)

الهدف: قياس تحمل القوة العضلية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: استمارة تسجيل .

وصف الأداء: من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً حتى استنفاد الجهد، يسجل عدد التكرارات للمختبر في استمارة خاصة.

3-4-2 اختبار الطبطة المنتهية بالتهديف السلمي:-(2)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطة والتهديف السلمية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد 3 وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين خط البداية والذي يبعد (19.5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4.5) متر.

شروط الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة من الهدف يقوم بالتهديف السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديف أما إذا لم ينجح التهديف فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى أن ينجح بالإصابة ثم يعود مسرعاً ويتم حساب الزمن والذي يكون دليلاً للاختبار.

3-5 الإجراءات الميدانية

3-5-1 التجربة الاستطلاعية:-

التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها".(3)
وعلى هذا الأساس عمدت الباحثة إلى تجربة استطلاعية مصغرة في يوم الخميس المصادف 2014/4/17 لغرض التعرف على السلبيات التي تحدث أثناء القيام بالعمل فضلاً عن صلاحية المنهج التدريبي المستخدم .

وتعريف فريق العمل المساعد(*) على فهم وتنفيذ واجباته بشكل دقيق .

(1) قيس ناجي ، بسطويسي احمد ، مصدر سبق ذكره، ص350.

(2) مؤيد عبد الله جاسم الديوجي، فائز بشير حمودات: كرة السلة، كتاب منهجي لطلبة كليات التربية الرياضية في العراق، ط2، جامعة الموصل، دار الطباعة والنشر، 1999: ص201.

(1) محمد صبحي حسنين ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة ، طرق ، وقياس ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب ، 1997) ، ص43.

(*) فريق العمل : 1- عزراء عدنان ، 2- شيماء رضا ، 3- طيف ابراهيم

(*) أسماء السادة الخبراء.1- أ.د. انتصار عويد ، 2- أ.د. علي سموم ، 3- أ.م. د. مهدي عبد الستار ، 4- أ.م. د. سلوان صالح

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتمهيد بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداخ

3-5-2 الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة السلة في المدرسة التخصصية والبالغ عددهم 15 لاعباً . جرت الاختبارات في الساعة (10 صباحاً - 12 ظهراً) من يوم الأحد 2014/4/20 تمت الاختبارات الخاصة بالقوة ويوم الثلاثاء المصادف 2014 / 4 / 22 تمت الاختبارات المهارية و عمدت الباحثة إلى تثبيت كافة المتعلقات بالاختبارات من (الوقت والمكان والأجهزة والأدوات وفريق العمل المساعد) لتوفيرها عند إجراء الاختبارات البعدية.

3-5-3 التجربة الرئيسية :

قد استغرقت مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (10) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية (أسبوعياً) وقد أكد ذلك (مفتي ابراهيم حماد) بقوله " تؤدي تدريبات القوة العضلية الخاصة بواقع (3-4) وحدات تدريبية أسبوعياً " (3).

وبلغ عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية تم تطبيقها في المدة من 2014/5/7 ولغاية 2014/7/16 استخدمت الباحثة تنظيم التدريب الدائري باستخدام أسلوب التدريب الفئري المرتفع الشدة بنسبة (80-95 %) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله من القوة القصوى وعدد مرات التكرار (8-12) مرة إذ كان زمن أداء كل تمرين يتراوح ما بين (10-15) ثا وإذا كانت فترة الراحة بين كل تمرين وآخر (30-90) ثا وبين كل مجموعة وأخرى من (3-5) دقائق وكذلك استخدمت الباحثة تحديد شدة التمرين وفق النسبة المئوية لأقصى ما يستطيع الفرد أدائه لكل تمرين يستخدم خلال المنهج التدريبي ويؤكد (عادل عبد البصير) " إن تنظيم التدريب الدائري بأسلوب التدريب الفئري المرتفع الشدة الهدف منه تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى والتحمل الخاص وتحمل القوة ويراعى عند تنفيذ هذه الطريقة عدم زيادة عدد مرات التكرار (8-12) مرة كما يحدد زمن معين لأداء كل تمرين ما بين (10-15) ثا للأداء وتتراوح أوقات الراحة بين كل تمرين وآخر ما بين (30-90) ثا وبين كل دورة وأخرى (3-5) دقائق " (1).

كما استخدمت الباحثة لكل تمرين المؤشر الخاص في استخدام الشدة القصوى بحسب متطلبات كل تمرين بوضع الشدة المطلوبة بما يناسبها خلال مفردات المنهج التدريبي وبهدف تأمين حدوث التعب " وتميز أيضا بالجهد العالي والعبء الملقى الممارس وعلى

(1) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ، ص169-170.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداغ

أجهزته المختلفة فضلاً عن تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية وتحسين المستوى⁽¹⁾.

وفضلاً عن أنه استخدم مبدأ التدرج والتموج في شدة التدريب خلال مدة المنهاج التدريبي غرض التعويض الزائد طول لمدة التدريب إذ " لا بد من العمل على رفع حمل التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية إذ يلاحظ استخدام التغير في الحجم أولاً ثم بعد ذلك الشدة وأوقات الراحة حتى يمكن تأمين حدوث التكيف الذي يؤمن بالتالي حدوث "الارتقاء بالمستوى"⁽²⁾ بعد ذلك تم اختيار التمرينات والمدة الزمنية المستغرقة وشدة الأداء واختلاف أنظمة الطاقة منها الذي يؤدي إلى حصول تفاوتات عند إعداد المناهج التدريبية لها وبلغ عدد التمارين (20) تمريناً كما إن الحصة المنخفضة من التدريب الخاص لتنمية القوة ولكي لا تتضخم العضلات أكثر من اللازم كما إن المتطلبات الخاصة للمجهود حجم منخفض للمجهود المبذول (50%) من استطاعة الرياضي القصوى بالتكرار أما الشدة العليا للمجهود المبذول (60-75%) من استطاعة الرياضي القصوى⁽³⁾.

وكما في تدريبات المقاومة " إن تمرينات القوة الخاصة تعد أكثر تأثيراً ، إذ يجب إن تتفق وبشكل أقصى مع تمرينات المنافسات من حيث الشكل والمنحنى والسرعة وإن تنمية القوة أثناء المرحلة التمهيدية يهدف إلى الوصول لمستوى القوة القصوى للاعب وعملية التنمية يكون غرضها إتقان الحركات المدرجة بالبرنامج الإجمالي والاختياري إذ تكون عملية التنمية متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمرينات وتنمية القوة في أثناء المرحلة الرئيسة يتحقق في نهاية الجزء الرئيس للتدريب"⁽⁴⁾. وقد اعتمدت الباحثة على المصادر العلمية والتدريبية في توزيع هذه التمرينات خلال تنفيذ المنهاج التدريبي

إذ ثبت الشدة والحجم لكل لاعب بحسب إمكانيته في هذه التمرينات وعدت مدة تنفيذ المنهاج ضمن مرحلة الإعداد الخاص ، أما في ما يخص تدريبات القوة العضلية فكانت لكل مجموعة تدريبية تمرينات خاصة بها إذ كانت المجموعة الأولى تتدرب الحديد أما المجموعة الثانية فتدرب تمرينات المقاومة ، إذ كان التدريب يهدف إلى تطوير وتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة

(1) محمد عبد الغني عثمان ؛ التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 : (الكويت ، دار التعليم للنشر والتوزيع ، 1987) ص238.

(2) محمد عبد الغني عثمان ؛ مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص238.

(3) ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (عمان ، دار الشروق ، 1997) ص496-500.

(4) معيوف دنون حنتوش ، عامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الأساسية لجمياز الرجال : (جامعة الموصل ، 1988) ص55.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديم بكرة السلة.....
 ايمان محمد الحسين شنداخ

3-5-4 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2014/7/20 وبالتسلسل نفسه للاختبارات القبلية ، إذ التزمت الباحثة في تنفيذها بإتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية وكذلك حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف والمتطلبات من المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد والأسلوب التطبيقي للاختبارات

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS
 الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و (t) تيسر للعينات المتناظرة.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبارات القوة الخاصة.

جدول (2)

يبين الاختبارات القبلي - بعدي لعينة البحث في اختبارات القوة الخاصة تحت درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار	ت	
			± ع	س	± ع	س				
معنوي	1.761	12.28	0.43	5.98	0.38	5.28	م/س	الذراعين	1	القوة الانفجارية
معنوي		14.64	0.029	0.30	0.041	0.38	ثا	الجزع	2	
معنوي		8.73	0.07	2.49	0.05	2.28	م/س	الرجلين	3	
معنوي		8.02	0.74	4.26	0.54	3.38	م/س	الذراعين	1	القوة المميزة بالسرعة
معنوي		6.02	1.72	32.93	1.82	32.15	م/ثا	الرجلين (يمين)	2	
معنوي		4.95	3.46	34.81	3.49	33.58	م/ثا	الرجلين يسار	3	
معنوي		9.55	1.75	13.66	2.13	9.83	م/س	الذراعين	1	تحمل قوة
معنوي		6.25	6.62	53.50	8.82	40.33	ثا	الجزع	2	
معنوي		5.89	7.54	61.83	5.75	49.50	م/س	الرجلين	3	

يبين الجدول (2) نتائج اختبار القوة الخاصة فكانت نتائج القوة الانفجارية للذراعين والجزع والرجلين لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي كما يأتي، قد أظهرت النتائج وجود فروق في الاختبارات، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (5.28)

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....
ايمان محمد الحسين شنداغ

وبانحراف معياري مقداره (0.38) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.98) وبانحراف قدره (0.43) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (12.28) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للجذع (0.38) وبانحراف معياري مقداره (0.041) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (0.30) وبانحراف قدره (0.029) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (14.64) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرجلين (2.28) وبانحراف معياري مقداره (0.05) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.49) وبانحراف قدره (0.07) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (8.73) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين فقد ظهرت النتائج كما يلي ، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (3.38) وبانحراف معياري مقداره (0.54) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.26) وبانحراف قدره (0.74) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (8.02) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرجلين (يمين) (32.15) و(يسار) (33.58) وبانحراف معياري مقداره (1.82) و(3.49) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لليمين (32.93) ولليسار (34.81) وبانحراف قدره (1.72) و(3.46) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (6.02) و(4.95) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (33.58) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

اما في اختبار تحمل القوة للذراعين والجذع والرجلين فقد ظهرت النتائج كما يلي : بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (9.83) وبانحراف معياري مقداره (2.13) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.66) وبانحراف قدره (1.75) أما قيمة (T)

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....
ايمان محمد الحسين شنداغ

المحسوبة فبلغت (9.55) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للجذع (40.33) وبانحراف معياري مقداره (8.82) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (53.50) وبانحراف قدره (6.62) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (6.25) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرجلين (49.50) وبانحراف معياري مقداره (5.75) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (61.83) وبانحراف قدره (7.54) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (5.89) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة:

عند ملاحظة نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين في الاختبار القبلي والبعدي، أظهرت فروق معنوية مما تعزو الباحثة إن هذه الفروقات المعنوية ظهرت في الطرف العلوي للجسم ومن خلال التحليل الدقيق بالأخص الجذع كان له دور مهم في تدعيم الحركة ومساندتها من خلال ثني الذراعين ومدهما للأمام فهذه الأجزاء يؤدي إلى ناحيتين مهمتين الأولى عند الثني تجميع القوة العضلية الى مركز ثقل الجسم والثانية عملية مد الذراعين بقوة المساعدة للجذع ضمن زيادة في دفع الكرة للأمام فبذلك عندما استخدم الباحث التمرينات الخاصة باستخدام المقاومة (تمرينات الجمناستيك) ساعد على الحصول على قوة عضلية إضافية ساعدت في الحصول على مستوى جيد من خلال المنهاج التدريبي ومفرداته من قبل الباحثة كان له الأثر الإيجابي من خلال ذلك تم تطوير القوة في مفاصل الذراعين وبالأخص مفصل الكتف ومرونة العمود الفقري .

وهذا ما أكدته (Omose Juard) " إن التدريبات الملائمة لتطوير القوة الانفجارية والتي تفرض على الجسم جهداً عالياً وبشكل خاص على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة تؤدي إلى تأقلم الجسم بالتدرج على استخدام النوع الخاص من التمرينات الأقل شدة ومن ثم الأكثر شدة " (1) وبذلك نود إن نوضح إن الباحثة اعتمدت التدرج بالحمل عن طريق

(1) Omose Juard Bo, Physical training for bad min Ron, Edited by buoys timdnclod : (Denmark, haling Back publisher, Ais,1999)P.22.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداخ

زيادة التكرارات بالنسبة إلى الحجم والشدة فضلا عن استخدام تمارين المقاومة (الجمناستيك) التي تتناسب مع إمكانية أفراد عينة البحث. كما تعد القوة الانفجارية للرجلين من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري ، ذكر (أبو العلا احمد عبد الفتاح) " إن القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة الأداء المهاري" (1) ، وكذلك أكدته (محمد حسن علاوي) " أهمية القوة الانفجارية تلعب دوراً مهماً في الأداء المهاري أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة " (2) " إن استخدام التدريب التخصصي على دقة خصوصية التدريب يؤدي إلى الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة وبالتالي يتعلق بالجوانب الأساسية وبدقة الأداء فالتدريب المنظم والتمارين المتكررة ومن خلال وضع الحمل التدريبي من الشدة والحجم والراحة المناسبة التي يؤديها اللاعبين خلال التدريب تؤدي إلى زيادة قدرة العضلات العاملة للرجلين ، وإن تنمية الصفة الحركية ترتبط بجمع من الانقباضات العضلية الخاصة بالتمارين الخاصة التي تستخدم فيها مقاومات كبيرة تعد من الوسائل المهمة لتحقيق ذلك " (3)

تعزو الباحثة سبب التطور لدى أفراد عينة البحث بتطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات الذراعيين والرجلين إلى التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي ومكونات الحمل التدريبي المستخدم إذ استخدمت الباحثة بعض الأجهزة والأدوات الخاصة بتطوير هذه الصفة حيث ذكر (طلحة حسين حسام الدين) " إن نمو القوة العضلية باستخدام التمارين الخاصة بالأجهزة والأدوات فاق نمو بعض الأنواع" (4).
كما اتفقت مع ما ذكره (محمد محمود عبد الدايم وآخرون) " بأنه معدل القوة المكتسبة باستخدام التمارين بالأجهزة أكثر من التمارين الانثروبومترية والايزوتونية" (5).

وهذا يدل على إن استخدام هذه التمارين المقاومة في تطوير القوة العضلية كان له الدور الفعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعيين والرجلين .
وبما إن القوة المميزة بالسرعة تتكون من القوة والسرعة فهي يمكن إن تزيد بزيادة المكونين وعادة يكون أفضل وسيلة لزيادتها هو مكون القوة (6).

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص133.

(2) محمد حسن علاوي ؛ التدريب الرياضي ، ط3 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1994) ص188.

(3) قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي ؛ اللياقة البدنية وطرائق تحسينها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ص113.

(4) طلحة حسين حسام الدين ؛ الأسس الحركية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1994) ص197.

(5) محمد محمود عبد الدايم وآخرون ؛ برنامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993) ص463.

(6) عصام علي ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي (أسس ، مفاهيم ، اتجاهات) ، ط1 : (الإسكندرية ، 1999) ص72.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداغ

وهذا ما قامت به الباحثة من خلال وضع المنهاج التدريبي وتركيزه على تطوير القوة المميزة بالسرعة "أن التركيز على تطوير القوة المميزة بالسرعة بحيث يكون الأداء بالسرعة القصوى وبحسب الشد المحدد من (60-75%)⁽¹⁾ .

أما في اختبارات تحمل القوة فإن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي . وتغزو الباحثة هذه الفروق إلى تنمية المجاميع العضلية المستخدمة من خلال أسلوب تمرينات المقاومة مما أدى إلى تحمل أكثر عدد من المجاميع العضلية في آن واحد وكذلك تحمل المجموعة العضلية باستخدام كل من تدريبات المقاومة بالتالي أدى إلى تنمية تحمل القوة فضلاً عن ذلك تطبيق مفردات المنهاج التدريبي على ضوء الحالة التدريبية التي أظهرت في العلاقة بين شدة التدريب وحجمه في أثناء التمرين ومدى انخفاضه في المدة الزمنية التي أعطيت للشفاء من المجهود وبشكل متناسب مع شدة التمرين وعند انتقاله من الراحة إلى التمرين لتكرار الأداء بشكل منظم وسريع يؤدي بقدرة العضلة على التكيف إضافة إلى الوسائل والشدة المستخدمة .

" عند استخدام التمرينات عن تحمل القوة ينبغي أن تكون الشدة أما واطئة أو أعلى وان حجم الوسائل المساعدة تثبت طبقاً لقابلية الرياضي مع المحافظة على الشدة المطلوبة عند أداء التمرينات في كل واحدة تدريبية إضافة إلى ذلك التدريب الشامل الموجه أهمية خاصة في تثبيت مطاولة القوة " .⁽²⁾

تغزو الباحثة الغرض الحاصل في تحمل القوة إلى تطوير هذه العضلات للذراعين والجذع والرجلين كما أن الحمل التدريبي كان له الأثر الأساس في تطوير المستويات الوظيفية لأجهزة الجسم لتحقيق التقدم والتطور في التدريب كما إن استخدام الأحمال التدريبية المؤثرة من خلال استخدام تمرينات (الجمناستك) بالشكل الأمثل ومتابعة الأحمال التدريبية أدت إلى تطوير صفة تحمل القوة حيث إن نظريات التدريب الرياضي تؤكد على ضرورة التدرج في زيادة حمل التدريب من الشدة والحجم تقابلها زيادة أخرى في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية للأعضاء ومما يؤدي إلى ضمان التطور وتحسين النتيجة الرياضية الملائمة.⁽³⁾

(1) أمر الله البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة والنشر ، 1997) ص113.

(2) Cortilleral, Journal of American medical Association, Vol-1-No.3.1986.

(3) قاسم حسن المنذلاوي ، محمود عبد الله الشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب ، 1987) ص122.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتمهيد بكرة السلة.....
 ايمان محمد الحسين شنداغ

" ربما إن التدريب المنظم ينتج من زيادة إمكانية الفرد نتيجة أداء التدريبات البدنية الملائمة والمستمرة لفترة قد تستغرق عدة أسابيع وأشهر وبذلك تستطيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات ". (1)

وقد أكد (جاكوفيل) " إن التدريب المنظم على التمرينات يؤدي الى تكيف الأعضاء ويزيد من قدرتها بالاستمرار واللعب بمدة أطول وبقوة وشدة حمل اكبر ". (2)
 3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في التصويب السلمي.

جدول (3)

يبين نتائج اختبار التصويب السلمي لعينة البحث في الاختبارين القبلي - بعدي تحت درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05)

نوع الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
التصويب السلمي	الثانية	12,10	0,73	10,38	0,56	6,57	1.761	معنوي

من جدول (3) يبين نتائج اختبار التصويب السلمي، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (12,10) وبانحراف معياري مقداره (0,73) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10,38) وبانحراف قدره (0,56) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (6,57) وهي اكبر من القيمة (T) الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي .

4-4 مناقشة نتائج اختبار التصويب السلمي:

يتضح من الجدول (3) والنتائج التي يوضحها أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وتعزو الباحثة سبب هذا التطور إلى أسلوب المنهاج التدريبي إذ كان العمل به يجري باستخدام أسلوب المقاومة (جمناستك) وهو أسلوب تدريبي ناجح ومؤثر وقابل للتطبيق ومفيد بنحو عام لما يتضمنه من تمرينات متنوعة ومحددة بما يتناسب مع متطلبات اللعبة. وكذلك استخدام الشدة بحسب مفردات المنهاج لكل رياضي بما يتناسب سعة وحدة الراحة المحددة بين التكرارات والمجاميع

(1) Ediyron D.W and Edyet on,r.R the Biology of physical.Actirity Boston, Houyn tan Mifflin company 1976 P.8-10.

(2) قاسم المنذلاوي ، احمد سعيد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : (بغداد ، مطبعة علاء ، 1979)ص201.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداخ

وباستخدام الوسائل التدريبية والتي تجعل من هذه الوسيلة بعيدة عن الوسائل السابقة في التدريب فهي وسيلة حديثة وممتعة للرياضيين عند تطبيق هذا النوع من التدريب باستخدام المقاومة (جمناستك).

وان تطور القوة العضلية يعمل على زيادة قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة خلال زمن معين حيث تؤدي الحركة ضد مقاومة العضلة أكثر قوة فالمعوق المؤثر الذي تحدثه هذه المقاومة المختلفة على السرعة ومن ثم تؤدي إلى زيادة الأداء في الزمن المحدد.⁽¹⁾

وهذا ما يفسر التطور الحاصل في اختبار التصويب من خلال تطور القوة المميزة بالسرعة ، كما إن هذه الوسائل المساعدة من التدريب أصبحت من الوسائل التي يمكن الاعتماد عليه في تطوير القوة العضلية فهذه الوسائل الهدف منها هو تطوير العلاقة بين القوة العضلية والأداء المهاري ويؤكد ذلك (زكي محمد درويش) " إن هذا النوع من التدريب يعد من التدريبات التي يمكن إن تستخدم لكل المستويات والأعمار والقدرات وبحسب إمكانية وقابلية الفرد الرياضي وخاصة في العاب تكون فيها القوة العضلية فائدتها".⁽²⁾

كما إن المنهج التجريبي عندما استخدمته الباحثة كان بمساعدة بعض الأجهزة والأدوات وهذا ما أدى إلى تطوير القوة العضلية الخاصة بلعبة كرة السلة حيث ذكر (أبو العلا احمد عبد الفتاح) " إن القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجات إتقان الأداء المهاري ".⁽³⁾ كما إن الباحثة اعتمدت التدرج بالحمل التدريبي عن طريق زيادة التكرارات بالنسبة للحجم وزيادة صعوبة الأداء ما استعصت عليه هذه الدراسة مع دراسة (عبد العزيز احمد النمر) " من خلال إمكانية تطوير القوة الانفجارية ".⁽⁴⁾

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:-

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982) ص78.
(2) زكي محمد درويش ؛ تدريب البليومترك (تطوره، مفهومه، استخدامه): (الإسكندرية، منشأة المعارف ، 1988) ص5.
(3) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص133.
(4) عبد العزيز احمد النمر ؛ تأثير برنامج تدريبي على معدلات القوة العضلية ، (مجلة علوم وفنون الرياضة) ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ص15.

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.....
إيمان محمد الحسين شنداخ

1. إن استخدام تمرينات المقاومة (جمناستك) طورت المسارات الحركية والعضلات العاملة وأدت إلى تنمية القدرات الخاصة وتنمية الأداء المهاري بنفس الوقت.
2. إن المنهاج التدريبي الذي تم استخدامه كان تأثيره إيجابيا وذا فعالية في تطوير القوة العضلية مما انعكس تأثيره على الأداء المهاري وبالتصويب.

2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة التنوع في استخدام طرائق التدريب وعلى مستويات مختلفة من اللاعبين.
- 2- إجراء بحوث أخرى مشابهة وباستخدام إستراتيجية و طرائق تدريب مختلفة ولألعاب جماعية أو فردية أخرى وعلى فئات عمرية أخرى.
- 3- ضرورة التأكيد على إن يكون استخدام تمرينات المقاومة مشابهاً للأداء المهاري من حيث المسار الحركي والسرعة ومشاركة العضلات العاملة وتطويرها .
- 4- التأكيد على تمرينات المقاومة عند وضع الخطة التدريبية المتعلقة بالإعداد البدني للرياضيين عبرة مراحل التدريب المختلفة وذلك لما تفرضه هذه التمرينات من تأثيرات على المفاصل وأنسجة الجسم بحيث تكون ملائمة مع مراحل التدريب.
- 5- الاهتمام بمرحلة الإعداد العام والخاص في التدريب على القوة العضلية بأنواعها لأنها الأساس في تطوير المهارات الأساسية.

المصادر العربية

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها : (القاهرة مركز التنمية الإقليمي ، العدد الثالث والعشرين ، 1998).
- 2- أمر الله البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة والنشر ، 1997).
- 3- بسطويسى احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- 4- خالد محمود عزيز: دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.
- 5- رعد جابر وكمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- 6- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، 2002).

- تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهديف بكرة السلة.....
 ايمان محمد الحسين شنداغ
- 7- ريسان خريط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (عمان ، دار الشروق ، 1997).
 - 8- فائز بشير حمودات وآخرون: أسس ومبادئ كرة السلة, جامعة الموصل, مديرية مطابع الجامعة, 1983.
 - 9- فان دالين: ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، منهج البحث في التربية وعلم النفس، الأنجلو المصرية، القاهرة، 1984.
 - 10- قاسم المنذلاوي ، احمد سعيد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : (بغداد ، مطبعة علاء ، 1979).
 - 11- قاسم حسن المنذلاوي ، محمود عبد الله الشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب ، 1987).
 - 12- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي ؛ اللياقة البدنية وطرائق تحسينها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
 - 13- القانون الدولي لكرة السلة (1984-1986)، الاتحاد العراقي لكرة السلة، بغداد، مطبعة المعارف، 1986: المادة 54.
 - 14- قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987).
 - 15- طلحة حسين حسام الدين ؛ الأسس الحركية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1994).
 - 16- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999).
 - 17- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ؛ تدريب القوة ، ط1 : (بغداد ، دار العربية للطباعة ، 1987).
 - 18- عصام علي ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي (أسس ، مفاهيم ، اتجاهات) ، ط1 : (الإسكندرية ، 1999).
 - 19- لولبع كولدي وآخرون ؛ العاب القوة ، (ترجمة) مالك حسن ، 1986.
 - 20- محمد حسن علاوي ؛ التدريب الرياضي ، ط3 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1994).

- تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتمهيد بكرة السلة.....
ايمان محمد الحسين شنداغ
- 21- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994).
- 22- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط6 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1979).
- 23- محمد صبحي حسنين ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة ، طرق ، وقياس ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب ، 1997)
- 24- محمد عبد الغني عثمان ؛ التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 : (الكويت ، دار التعليم للنشر والتوزيع ، 1987).
- 25- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 26- محمد محمود عبد الدايم وآخرون ؛ برنامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993).
- 27- معيوف ذنون حنتوش ، عامر محمد سعودي ؛ المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال : (جامعة الموصل ، 1988).
- 28- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
- 29- مؤيد عبد الله جاسم الديوجي، فائز بشير حمودات: كرة السلة، كتاب منهجي لطلبة كليات التربية الرياضية في العراق، ط2، جامعة الموصل، دار الطباعة والنشر، 1999.
- 30- هارا ، (ترجمة) عبد علي نصيف ؛ أصول التدريب ، ط2 : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990).
- 31- هاشم عدنان الكيلاني ؛ الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، ط1 : (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 2000).
- 32- وديع ياسين التكريتي ؛ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج1، ج2 : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985).

المصادر الأجنبية

- 1- Ediyron D.W and Edyet on,r.R the Biology of physical
 .Actirity Boston, Houyn tan Mifflin company 1976

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....
ايمان محمد الحسين شنداخ

- 2- Cortilleral, Journal of American medical Association, Vol-1- No.3.1986.
- 3- Omosse Juard Bo, Physical training for bad min Ron, Edited by buoys timdnclod : (Denmark, haling Back publisher, Ais,1999)
- 4- John W.Bunn: Basket ball Teqniques and team play, 1964 by prauice-Hall, Ine., wood cliffs, New Jersey,

ملحق (1)

التمارين المستخدمة

- 1- التعلق على عقلة الحائط رفع الرجلين بزاوية قائمة وتدويرها من فوق رأس الزميل.
- 2- التعلق على عقلة الحائط رفع الرجلين للمس السلم فوق الرأس.
- 3- الاستناد على المتوازي العالي (ثني ومد الذراعين) مع بقاء الرجلين مرفوعة للأمام بزاوية قائمة.
- 4- الاستناد على المتوازي العالي (ثني ومد الذراعين مع بقاء الرجلين متدلّيا).
- 5- اخذ وضع الاستناد الأمامي والرجلين مرفوعة للأعلى (ثني ومد الذراعين على المتوازي الواطئ).
- 6- الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ وسند الرجلين على الحائط (ثني ومد الذراعين).
- 7- وضع الاستناد الأمامي يقوم الزميل برفع الرجلين (المشي على اليدين لمسافة 20م).
- 8- وضع الاستناد الأمامي يقوم الزميل برفع الرجلين يقوم لاعب بدفع الأرض لصعود على مصطبة أو صندوق الجمناستيك ثم النزول للأرض.
- 9- وضع الاستناد الأمامي يقوم الزميل برفع الرجلين (المشي على اليدين لمسافة 30م).
- 10- تسلق الحبل والرجلين متدلّية للأسفل.
- 11- تمرين بطن على المصطبة المائلة الرأس اسفل (ثني ومد الذراعين).
- 12- تسلق الحبل والرجلين يشكلان مع الجذع زاوية قائمة.
- 13- تمرين بطن على المصطبة المائلة الرأس للأعلى (رفع وخفض الرجلين).

تأثير استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة والتهدية بكرة السلة.....
 ايمان محمد الحسين شنداخ

- 14- الدولا ب على العتلة وطيران للأمام والهبوط.
- 15- التعلق على العقلة مرجحة وطيران وهبوط على الساقين.
- 16- التعلق على الحبال سحب الجسم الى الأعلى مع بقاء الجسم مقلوب.
- 17- التعلق على العقلة سحب الجسم والرجلين الى الأعلى عمودي والرأس اسفل.
- 18- درجة خلفية ووقوف على اليدين لعبور العارضة.
- 19- الوقوف على جهاز الحصان ثني ومد الذراعين ثم الدفع لاجتياز عارضة.
- 20- المرجحة على الحلق القلبة الهبوط على الساقين.
- 21- تسلق الحبال والرجلين متدلّية للأسفل .
- 22- تسلق الحبال والرجلين يشكلان زاوية قائمة .
- 23- تسلق العمود بالذراعين سوية .
- 24- مرجحة على المتوازي للأمام والخلف طيران والهبوط على الساقين .

ملحق (2)

وحدة أسبوعية من المنهج التدريبي

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	النسبة	التكرار	الوقت	الدرجة	الوقت
السبت 2005/5/7	الأولى	7 6 4 21 3	80 %	13 5 6 3 5	3	30-90	3-5 د

Abstract

A search on the five doors:

Part I Introduction to ensure research and its importance as muscle strength and plays a significant role for the effective and instrumental

in the development of the skills of offensive game of basketball, especially the scoring as well as the rest of the physical attributes and motor in order to obtain physiological adaptation to organic organs of the body. And the game of basketball is one of the sporting events, collective and competitive activities important earn practitioners expertise and capacity and physical skills and educational values with scientific grounds, contribute to the achievement of higher development and winning requires basketball prepared physically special; in order to raise the efficiency and ability of the player in the exercise of this game. Turning to the importance of research in the use of the training method Palmquaomat to develop muscle strength and scoring for the game of basketball .okan aim of the research: the development of a training curriculum using the method of resistance training. Part II included the most important things the special theory research and study-related research. In Part III included research methodology and procedures of the field has been chosen as the (15) players from the basketball players at the school, which specialized aged between (16-18) Sna.oajerit them before and after the tests. In Section IV the most important statistical methods used to get out the results. It results showed the following conclusions in Part V: the use of resistance exercises (Jmanacetk) developed a kinetic tracks and working muscles and led to the development of special abilities and develop performance skills at the same time. Although curriculum that was used was a positive influence in the development of effective Odhu muscle strength which is reflected in its impact on the performance skills and correction. The main recommendations were: the need for diversity in the use of methods of training and at different levels of the players. And the need to emphasize that the use of resistance exercises similar to the performance of the skill of the track where the motor speed and the participation of the working muscles and development.