

# تأثير التدريب الفتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة

م.م. عمر نوري عباس

م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

## ملخص البحث

تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا البرنامج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف، وتكمن مشكلة البحث في عدم الاهتمام بالجانب التحمل إذ لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الأسلوب العلمي الصحيح ، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة ، ويهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف لدى لاعبي الشباب بكرة السلة .  
وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي عن طريق مقارنة المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطة.

أما مجالات البحث فهي كالآتي :-

- المجال البشري :- لاعبي نادي الشرطة لفئة الشباب .

- المجال الزمني :- للمدة من 2013/3/24 لغاية 2013/5/19

- المجال المكاني :- قاعة نادي الشرطة الرياضي .

وان أهم الاستنتاجات التي إليها الباحث كان للتمرينات الخاصة التي استخدمها الباحثان اثر كبير في حدوث التطور الواضح في هذه القدرة وكان لاستخدام تمارين القفز المختلفة والأثقال الإضافية دور في تطوير عضلات الرجلين .  
وان أهم التوصيات التي يوصي بيها الباحث التركيز على تطوير القدرات البدنية لأنها تمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب لتنفيذ الجوانب الفنية .

## الباب الأول

### 1.1. المقدمة وأهمية البحث :-

يشهد العالم تطوراً في مختلف نواحي الحياة نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث في هذه المجالات وخصوصاً في الميدان الرياضي الذي يشهد حالياً تطوراً وتقدماً في الإنجازات الرقمية المتحققة سواء على مستوى البطولات العالمية أو الأولمبية ، بعد أن وضعت دول العالم المتقدمة إمكانيات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين ، مما حقق لهم إنجازات ومستويات عالية . ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية القوة المميزة بالسرعة لجميع الألعاب الرياضية إذ أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً كأحدى القدرات البدنية لمكونات الأعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب للأعلى والتصويب بكرة السلة .

وتعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأساسية التي تتركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية وخاصة كرة السلة والتي يمكن من خلالها تحسين الأداء المهاري والخططي وبالتالي الوصول إلى أفضل إنجاز .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة .

### 1-2 مشكلة البحث :-

تعد القوة المميزة بالسرعة ذات تأثير مهم وأساسي في التطور الفني والخططي في لعبة كرة السلة والتي هي أساس في تطوير مستوى الأداء ومستوى الإنجاز وذلك من خلال معرفة تأثير الطرق التدريبية الخاصة المستخدمة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ، ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال التدريب لاحظا أن هناك ضعف في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الفرق العراقية ، ولعدم اهتمام بعض المدربين بتطوير القوة المميزة بالسرعة بالطرق التدريبية العلمية الصحيحة والمدروسة وعدم تقنين الحمل التدريبي بشكل جيد مما انعكس سلباً على أداء اللاعبين بدنياً وفنياً أثناء

تأثير التدريب الفتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....  
م.م. محمد نوري عباس . م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

المباريات لذا ارتأى الباحثان في البحث عن وسائل أخرى لتطوير القوة المميزة بالسرعة وذلك باستخدام تمرينات بطريقة التدريب الفتري لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بكرة السلة.

### 1-3 أهداف البحث :-

- 1- أعداد برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بكرة السلة .
- 2- التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف بكرة السلة .

### 1-4 فروض البحث:-

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والفنية ولصالح البعدية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والفنية ولصالح المجموعة التجريبية .

### 1-5 مجالات البحث:-

- المجال البشري :- لاعبي نادي الشرطة لفئة الشباب .
- المجال الزماني:- للمدة من 2012/3/24 لغاية 2012/5/19
- المجال المكاني:- قاعة نادي الشرطة الرياضي .

### الباب الثاني

#### - الدراسات النظرية والمشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 القوة المميزة بالسرعة :-

تعد القوة المميزة بالسرعة من العناصر المركبة المهمة التي لها تأثير فعال في اغلب الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى التهديف والمناولة في كرة السلة وكرة اليد والوثب والقفز في الكرة الطائرة وكذلك الألعاب التي تحتاج إلى الرمي والحواجز والموانع مثل ألعاب القوى وغيرها من الألعاب، وقد عرف الكثير من العلماء والباحثين القوة المميزة بالسرعة ومنهم (محمد حسن علاوي) (( على أنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العالية))<sup>(1)</sup>.

تأثير التدريب القوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....  
م.م. محمد نوري محاس . م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

أما (بسطويسي احمد) فعرفه على ((إنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن))<sup>(2)</sup>.

أما (عادل عبد البصير) نقلاً عن شرودر أنها (( قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية ))<sup>(3)</sup>.

وعرفها كل من (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) على أنها ((القابلية على بذل أكبر قدر من القوة بأعلى معدل في السرعة في عمل واحد أو أكثر يتطلب قوة سريعة))<sup>(4)</sup>.

أما ميلر (Miller) فقد عرفها على أنها (( نسبة كمية العمل المنجز إلى الوقت المطلوب لأدائها، وفي الأنشطة الرياضية تعزى إلى بذل التقلص القصوي بأقل وقت ممكن))<sup>(5)</sup>.

وعرفها (تايلر Taylor) على أنها ((تتكون من القوة والسرعة وتبلغ ذروتها بحركات بأقل وقت ممكن))<sup>(6)</sup>.

2-2 الدراسات المشابهة :

دراسة محمد عبد الوهاب (1980)<sup>(7)</sup> : ((تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين)).

أهداف البحث :

1.التوصل إلى بعض وسائل التدريب الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة الناشئين (تحت 18 سنة).

2. تحديد مدى تأثير التمرينات بالأثقال الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة

منهج البحث :

-استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (30) لاعبا بأعمار تحت 18 سنة . وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبتين كل مجموعة تكونت من (15) لاعبا ولقد خضعت كل مجموعة من المجموعتين إلى منهج تدريبي خاص بها.  
ولقد استنتج الباحث إن تنمية القوة المميزة بالسرعة يؤدي إلى زيادة فعالية الأداء الفني والكفافية البدنية للاعبين الناشئين .

تأثير التحريج القشري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....  
 .م.م. محمد نوري عباس ، .م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

### الباب الثالث

#### 3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 3 - 1 منهجية البحث:

إن الباحثان يختار المنهج الملائم الذي تفرضه طبيعة المشكلة التي ينوي الباحث دراستها. لذا فإن مشكلة البحث فرضت استخدام المنهج التجريبي بأسلوب العينات التجريبية المتكافئة لكون المنهج التجريبي (( يتميز عن غيره بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس))<sup>(8)</sup> .

##### 3 - 2 عينة البحث:

إن اختيار العينة ركيزة من مفردات أو ركائز البحث العلمي الرئيسة كونه ((يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه))<sup>(9)</sup> ، وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بلاعبي نادي الشرطة الرياضي بكرة السلة لفئة الشباب بأعمار (18 سنة فما دون) للموسم (2013-2014م) وبلغ عدد العينة (12) لاعباً تم التجانس لهم بوساطة معامل الالتواء إذ أظهرت النتائج تجانس العينة كما مبين في الجدول (1).

#### الجدول (1)

يبين التجانس لنتائج القياسات واختبار القوة المميزة بالسرعة لرجلين ودقة التهديف المبحوثة.

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	و	قيمة معامل الالتواء
الطول	سم	184,333	8,952	182	0,782
الوزن	كغم	64,875	13,886	64,95	0,016-
العمر	سنة	16,542	0,721	16	2,256

#### الجدول (2)

يبين تكافؤ العينة لنتائج القياسات واختبار القوة المميزة بالسرعة لرجلين ودقة التهديف المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	و	قيمة معامل الالتواء
ثلاث حجلات لرجل اليسار	متر	5,71	0,56	5,8	0,46
ثلاث حجلات لرجل اليمين	متر	5,65	0,60	5,67	0,09
التهديف بالقفز من تحت السلة في (30ثا) الجهد	عدد	11,25	2,67	12	0,81

#### 3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

تأثير التحريج القوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....  
م.م. محمد نوري محاس . م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

استخدم الباحثان عدداً من الأجهزة والأدوات التي استعان بها للحصول على نتائج البحث فضلاً عن استخدام وسائل جمع المعلومات الخاصة بالبحث .

3-3-1 أدوات جمع المعلومات :-

-المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

- المقابلات الشخصية.

- الملاحظة والتجريب.

-الاختبارات والقياس .

-مجموعة التجربة الاستطلاعية.

3 - 4 اختيار الاختبارات لمتغيرات قيد البحث:

بعد أن تم اختيار اختبار الثلاث حجلات (يسار ويمين) <sup>(10)</sup> لقياس القوة المميزة بالسرعة ، اختبار التهديف بالقفز من تحت السلة لمهارة التهديف<sup>(11)</sup> وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية المتوافرة والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان

وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم اختيار المتغيرات التي حصلت على نسبة معنوية أكثر من (50%) إذ (( يمكن تحديد نسبة معينة (اقل أو أكثر من 25%) يختارها الباحث طبقاً لوجهة نظر معينة))<sup>(12)</sup> .

3-5 الأسس العلمية للاختبارات :-

لغرض التعرف على الأسس العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) للاختبارات الموضوعية وصلاحياتها وملاءمتها لإفراد عينة البحث ، سعى الباحثان إلى اعتماد هذه الأسس في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات مقننة وورودها في أكثر من مصدر ، واستعملت في كثير من البحوث .

3-5-1 ثبات الاختبارات :

يعتمد ثبات الاختبار على إعادة تطبيق الاختبار لمرتين، وفي يومين مختلفين، وعلى نفس الأفراد على أن يعطي النتائج نفسها أو مقاربة لها ، وعليه قام الباحثان بتطبيق الاختبارات في يوم على عينة مؤلفة من (4) لاعبين وإعادة الاختبار بعد مرور سبعة

تأثير التحريج العتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....  
 م.م. محمد نوري عباس ، م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

أيام بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين الاختبارين باستخدام قانون الارتباط (بيرسون) Pearson ولكل اختبار ، وكما موضح في الجدول (3).

3-5-2 صدق الاختبارات :

لكي يؤدي الاختبار الغرض الموضوع من اجله يجب ان يتصف بالصدق والذي يعتبر من أهم المعايير التي يعتمد عليها في نتائج الاختبارات ، وبما ان معمل الصدق يتوقف على معامل الثبات ، فان الباحثان استخدم الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عليه تم حساب معامل الصدق لكل اختبار وكما مبين في الجدول (3).

### جدول (3)

معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
1	ثلاث حجلات لرجل اليسار واليمين	0,97	0,98
2	التهديف بالقفز من تحت السلة في (30ثا) الجهد	0,95	0,97

3-5-3 موضوعية الاختبار:

تعد الدرجة التي نحصل عليها من مجموعة نتائج عند استخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة هي معامل موضوعية الاختبار. فالاختبار ((يعد موضوعيا إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن صحته))<sup>(13)</sup> . فضلا عن طريقة تنفيذ الاختبار ومستوى فهم الاختبار من قبل أفراد العينة.

3 - 6 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2013/3/23 على عينة مكونة من (4) لاعبين من فريق نادي الشرطة الذين يمثلون فئة الشباب إذ أغنت هذه التجربة بعض الملاحظات منها:

- مدى صلاحية مجموعة الاختبارات.
- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبار.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبار.
- مدى استعداد وكفاية فريق العمل<sup>(\*)</sup> لإجراء الاختبار.

تأثير التدريب القلبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وحدة التمدد بكرة السلة.....  
م.م. محمد نوري محاسن . م.م. وفاء يحيى محمد الرزاق

- الوقت المستغرق عند أداء الاختبار.

- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.

- تحقيق الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.

3-7 القبلية الاختبارات :

أجريت الاختبارات القبلية في تمام الساعة الرابعة من عصر يوم الأحد المصادف 2013/3/31 في قاعة نادي الشرطة الرياضي وبمساعدة الكادر المساعد.

3-6 البرنامج التدريبي :

بعد إطلاع الباحثان على المصادر العلمية المتوافرة أغلبها واستعاتتهما بآراء بعض السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة، وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجهاتهم في وضع المناهج التدريبية، وقد راعى الباحثان في أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي مستوى القابلية البدنية والفنية والذهنية لأفراد العينة، مع مراعاة توفير المستلزمات المستخدمة والظروف المحيطة لمجموعة البحث، وقد تم تنفيذ البرنامج تحت الإشراف المباشر لباحثان .

لقد تم وضع البرنامج التدريبي بناء على المتغيرات البدنية والفنية التي تم ترشيحها من قبل الخبراء وذوي الاختصاص .

بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم الأحد المصادف 2013 /4/7 لغاية يوم الأحد المصادف 2013 /5 /26.

1- مدة البرنامج التدريبي (8 أسابيع) شهرين .

2- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية .

3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية .

4- أيام التدريب الأسبوعية السبت والاثنين والأربعاء .

5- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة .

6- الزمن الكلي للتدريب خلال شهرين (2160) دقيقة (36 ساعة) .

7- الزمن الكلي للقسم التحضيري (360) دقيقة (6 ساعات) .

8- الزمن الكلي للقسم الرئيسي (1680) دقيقة (28 ساعة) .

9- الزمن الكلي للقسم الختامي (120) دقيقة (ساعتان) .



تأثير التحريج العتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....  
 م.م. محمد نوري عباس ، م.م. وفاء يحيى محمد الرزاق

### 3-7 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم (الثلاثاء) خامسة عصرا الموافق 2012/5/21 متضمنة الشروط والإجراءات نفسها المتبعة في الاختبارات القبليّة .

### 3-8 الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) واستخراج قيم نسبة المئوية والوسط الحسابي والوسيط ومعامل ارتباط البسيط وقيمة معامل الالتواء وقانون ( T ) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة .

## الفصل الرابع

### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1 عرض وتحليل النتائج :

بعد تطبيق المنهج المقترح وإجراء الاختبارات والحصول على النتائج ، تم معالجتها إحصائيا وتوصل الباحثان إلى النتائج التالية :

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودالاتها بين القياسين (القبلي والبعدى) لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة .

#### جدول (3)

معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة(ت) المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغيرات
		ع ±	س-	ع ±	س-	
معنوي	5,6	2,4	6,21	1,35	5,83	ثلاث حجلات لرجل اليسار
معنوي	6,3	1,87	6,8	2,54	5,91	ثلاث حجلات لرجل اليمين
معنوي	5,33	1,62	13,61	2,76	11,78	التهديف بالقفز من تحت السلة في (30ثا) الجهد

\*قيمة (ت) الجدولية 2,201 عند مستوى معنوية (0,05) ودرجة حرية (5)

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودالاتها بين القياسين (القبلي والبعدى) لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية .

تأثير التدريب الفترى في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وحدة التهديف بكرة السلة.....  
 م.م. عمر نورى محاس . م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

#### جدول (4)

معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		س -	ع ±	س -	ع ±	
معنوي	6,20	7,31	1,51	5,32	2,37	ثلاث جلات لرجل اليسار
معنوي	7,23	8,02	1,22	5,83	1,73	ثلاث جلات لرجل اليمين
معنوي	10,04	15,5 5	0,31	11,61	0,54	التهديف بالقفز من تحت السلة في (30ثا) الجهد

\*قيمة (ت) الجدولية 2,201 عند مستوى معنوية (0,05) ودرجة حرية (5)

بعد إن فرغ الباحثان من اختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عمد إلى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً كما في الجدول (5) .

#### جدول (5)

يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدى لمجموعتي البحث

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الثانية الضابطة		الأولى التجريبية		المتغيرات
		س -	ع ±	س -	ع ±	
دال معنوي *	11,33	6,21	2,4	7,31	1,51	ثلاث جلات لرجل اليسار
معنوي	10,72	6,8	1,87	8,02	1,22	ثلاث جلات لرجل اليمين
غير معنوي *	8,31	13,61	1,62	15,55	0,31	التهديف بالقفز من تحت السلة في (30ثا) الجهد

\*بلغت قيمة  $t=3,65$  تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية 10

#### 4-2 مناقشة نتائج البحث :

ويتضح من الجداول ( 3،4،5 ) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلى والبعدية لمجموعة الثانية في مستوى الأداء لمهارة التهديف وتطور القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ولصالح الاختبار البعدى . ويرى الباحثان أن سبب هذا التطور يعود إلى طبيعة البرنامج والتدريبات التي تضمنها البرنامج وطبقت من قبل أفراد المجموعة التجريبية فقد أسهمت بشكل فعال في تطوير مستوى اللاعبين لهذه القدرة البدنية والتي أعدها الباحثان معتمداً في ذلك على الأسس العلمية من حيث بناء التمرينات وكيفية تطبيقها والتدرج في درجة الصعوبة من خلال التحكم في مكونات الحمل وباستخدام الأسلوب الفترى (مرتفع الشدة) والذي يسهم بصورة فعالة في تطوير السرعة وهنا يؤكد

تأثير التحريج العنقري في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....  
م.م. محمد نوري عباس . م.م. وفاء يحيى محمد الرزاق

سعد محسن (1996) على أن "التدريبات تؤدي حتما إلى تطور المستوى إذا بنيت على أسس علمية في تنظيمها واستخدام الشدة المناسبة مع ملاحظة الفروق الفردية" (14) .  
كما أن تمرينات السرعة يجب أن تعطى اللاعب وهو في حالة بعيدة عن التعب لغرض إثارة الجهاز العصبي مما يعني إعطاء تمرينات السرعة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية لضمان حصول الفائدة المطلوبة للاعب "عند التخطيط لتطوير السرعة يجب تجنب استخدام التمرينات وجسم اللاعب في حالة تعب لذلك يفضل أن توضع في الدورات التدريبية التي تلي الدورات الاستشفائية أو خلال الأجزاء الأولى من جرعات التدريب وفي بداية الدورات التدريبية" (15) .

كما أن استخدام الباحثان للطرائق اللاأوكسجينية في تدريبات السرعة التي تضمنها البرنامج التدريبي أسهمت بشكل كبير في تطوير هذه القدرة وقد ساعد ذلك في إحداث تكيف نوعي للأجهزة العضوية ووظائفها والنظام العضلي المسئول عن الفعاليات الحركية للواجبات التي تتطلب مدة قصيرة من العمل وقد أكد قاسم حسن حسين (1988) على أن "في أثناء الحركة الانتقالية تعد الطرائق اللاأوكسجينية مهمة في تنفيذ الواجب الحركي لمدة قصيرة " (16) .

وقد أسهمت الأدوات المساعدة كالكرات الطبية واستخدام مقاومة ثقل الجسم للزميل والموانع فضلاً عن تحديد المسافات المناسبة وزمن التمرينات ومدد الراحة البيئية أسهما فاعلاً في تطوير السرعة القصوى للاعبين وبما يخدم اللاعب في أثناء المبارات . وبالمقابل نرى أن تدريبات المجموعة الضابطة لم ترتقي للمستوى المطلوب من أجل تحقيق التطور كما تحقق لدى أفراد المجموعة التجريبية .

وبذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعها الباحثان في كافة المتغيرات المبحوثة نظهور الفروق الدالة إحصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعديّة ، وبين الاختبارات البعديّة للمجموعتين البحث ولصالح التجريبي

## الفصل الخامس

### - الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى ما يأتي:

- 1- ظهر وجود تطور واضح في قدرة القوة المميزة بالسرعة نتيجة لاستخدام التمارين الخاصة بهذه قدرة خلال البرنامج التدريبي .
  - 2- كان للتمرينات الخاصة التي استخدمها الباحثان اثر كبير في حدوث التطور الواضح في هذه القدرة وكان لاستخدام تمارين القفز المختلفة والأثقال الإضافية دور في تطوير عضلات الرجلين .
  - 3- إن لاستخدام الباحثان تمارين الركض المرتد لمسافات مختلفة أثرا واضحاً في تطوير قدرة اللاعب على العمل في ظروف نقص الأوكسجين وهو ما يحتاجه كثيرا ل لاعب مما يرفع من قدرة اللاعب على العمل العالي الناتج عن أمكانية أجهزة الجسم لمقاومة التعب عند الزيادة المستمرة للدين الأوكسجيني لان هذه الزيادة تعد المؤشر على قدرة اللاعب للعمل اللاأوكسجيني .
  - 4- الاستخدام المستمر لتمرين الرشاقة والمرونة المختلفة أسهم في زيادة مرونة المفاصل والأربطة مما يساعد على تنفيذ أداء الحركات المتنوعة بانسيابية عالية، وهذا يسهم في رفع قدرة اللاعب أثناء المباراة .
  - 5- كان لاستخدام تمارين الركض المستمر أو المتقطع لمسافات مختلفة دور كبير في تطوير التحمل العام وقد ساعد ذلك في تطور أجهزة الجسم الحيوية (الدوران والتنفس) مما يعطي اللاعب متطلبات العمل داخل الملعب بكفاية .
- ثانياً- التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1- التركيز على تطوير القدرات البدنية لأنها تمثل القاعدة الأساسية التي ينطلق منها اللاعب لتنفيذ الجوانب الفنية .
- 2- استخدام برامج تدريبية أخرى لمعرفة تأثيرها على متغيرات البحث .

تأثير التدريب القوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....

م.م. محمد نوري عباس ، م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

3- ضرورة اعتماد الاختبارات الميدانية (البدنية والفنية) قبل البدء بالموسم التدريبي

لتعرف إمكانات اللاعبين لغرض وضع البرنامج التدريبي الملائم مع جعل هذه

الاختبارات (شهرية) لأجل الوقوف على درجة التطور الحاصل لدى اللاعبين .

4- تأكيد الاختيار السليم للمدربين الذين يشرفون على تدريب فرق الفئات العمرية من

حيث الكفاية والاختصاص والخبرة المهنية .

5- تشكيل لجان علمية متخصصة في الاتحادات والأندية لمتابعة وإجراء البحوث على

رياضي الأندية لأجل رفع مستوياتهم في النواحي العلمية والعملية لتحقيق أفضل

الإنجازات .

6- استخدام نفس برامج البحث ولكن بشدد وأحجام مختلفة

الهوامش :

- 1) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص115.
  - 2) بسطويسي احمد بسطويسي؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص115.
  - 3) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص98.
  - 4) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص77.
  - 5) (Miller, B., and Power, S.D. Developing Athletics Through the Process of Depth Jumping. Track and Field Quarterly Review. Vol, 81, No,4, 1981. PP 52-54.)
  - 6) (Taylor, A. W. The Scientific Aspects of Sports training, Illinois, charles Co. publisher, 1975, P 147.
  - 7) محمد عبد الوهاب؛ تأثير التدريب بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين. (الإسكندرية، المؤتمر العلمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1980)، ص255.
  - 8) إبراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية: (عمان، دار عمار للنشر، 2001)، ص148.
  - 9) وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية. ط3: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص181
  - 10) فيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987)، ص347
  - 11) علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، الطيف للطباعة، 2004)، ص180
  - 12) ريسان خريبط وثائر داود؛ طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية: (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1992)، ص19.
  - 13) محمد صالح محمد: برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة اليد، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص44 .
- (\* فريق العمل المساعد :
- فداء بوتس ماجستير تربية رياضية  
لوي عبد الستار ماجستير تربية رياضية  
مصطفى ناظم مدرب ألعاب
- 14) سعد محمد إسماعيل،؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996، ص98.
  - 15) أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد، فيسولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص399.
  - 16) قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص125.

تأثير التدريب القوي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة السلة.....  
م.م. عمر نوري عباس ، م.م. وفاء يحيى عبد الرزاق

## المصادر العربية والانكليزية

1. إبراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية: (عمان، دار عمار للنشر، 2001) .
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003 .
3. بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
4. ريسان خريبط وثائر داود؛ طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية: (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1992) .
5. سعد محمد إسماعيل، ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996.
6. عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
7. علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، الطيف للطباعة، 2004) .
8. قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1988) .
9. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987) .
10. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
11. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)
12. محمد صالح محمد: برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة اليد، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999 .
13. وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجها في التربية الرياضية. ط3: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993) .
14. Miller, B., and Power, S.D. Developing Athletics Through the Process of Depth Jumping. Track and Field Quarterly Review. Vol, 81, No,4, 1981. PP 52-54.
15. Taylor, A. W. The Scientific Aspects of Sports training, Illinois, charles Co. publisher, 1975, P 147.