



تمرينات خاصة باستخدام الاوزان المضافة و تأثيرها في تطوير التحمل الخاص و أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب

عمر محمد مجيد ايمان فائق صالح بان جهاد عمران
جامعة بغداد - كلية التربية للعلوم الصرفة/ ابن الهيثم وزارة التربية/ مديرية الرصافة الاولى
omersport23@yahoo.com

المستخلص

- اشتمل هذا البحث خمسة ابواب وعلى النحو الاتي :
تم التطرق في الباب الاول إلى التطور في مجال علم التدريب الرياضي من خلال استخدام الاوزان المضافة التي تسهم في تطوير اللاعبين بدنيا . اذ تكمن أهمية البحث في استخدام هذه الاوزان لتطوير التحمل الخاص واداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.
اما مشكلة البحث فذكر فيه الباحث أن الاعداد البدني لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقي في عملية التدريب بحسب ظروف المنافسة الخاصة بلعبة كرة السلة فضلا عن التطرق الى اهداف البحث وهي :
❖ إعداد تمرينات خاصة باستخدام الاوزان المضافة لتطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .
❖ التعرف على تأثير التمرينات خاصة باستخدام الاوزان المضافة في تطوير التحمل الخاص لدى أفراد عينة البحث .
❖ التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث .
اما فرضا البحث فكانت :
❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في تطوير تحمل الخاص لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
فضلاً عن مجالات البحث .
اما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة (المدرسة التخصصية) وللموسم الرياضي (٢٠١٧-٢٠١٨م) للأعمار دون (١٨) سنة للشباب اذ بلغ عدد افرادها (٨) لاعبين تمثلت بمجموعة تجريبية واحده .
اما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج ومناقشتها عن طريق استخدام الحقيبة الاحصائية الإحصائية (spss) ، إذ توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في التحمل الخاص و اداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.
اما الباب الخامس فقد تم استنتاج مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات ومنها :
• أظهرت نتائج البحث أن التدريب البدني باستخدام الاوزان المضافة كان ذا فاعلية في تطوير التحمل الخاص .



• أظهرت نتائج البحث أن التطور البدني باستخدام الاوزان المضافة انعكس في تطوير الاداء المهاري

اما التوصيات :

- ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين بأستخدام الاوزان المضافة في التدريب لتطوير التحمل الخاص من خلال تخصيص وقت كاف خلال الوحدة التدريبية .
- يوصي الباحث باستخدام هذه الوسائل التدريبية لتطوير قدرات بدنية اخرى .

Special exercises using added weights and their effect in the development of special endurance and the performance of some offensive skills

Search done by
Assistant Professor Dr
Omar Mohamed Majeed

This paper includes five sections as follows:

The first section discusses the development in the field of sports training through the use of added weights that contribute to the development of physical players. The importance of research lies in the use of these weights for the development of special endurance and the performance of some offensive skills in the reel.

As for the research problem, the researcher mentioned that the physical preparation did not follow the role and the real size in the training process according to the conditions of competition for the basketball game as well as to address the objectives of the research are:.

Preparation of exercises to use weights added to develop the special endurance of basketball players under the age of 18 years.

- ❖ Recognize the effect of exercise especially on the use of weights added in the development of endurance of private members of the research sample.
- ❖ To identify the effect of alopecia in the performance of some of the offensive skills in the basketball in the sample of the research.
- ❖ The hypothesis of the research was:
- ❖ There were significant differences in the development of the tolerance of the individuals in the research sample between the tribal and post-test and for the benefit of the test.
- ❖ There were significant statistical differences in the performance of some of the basketball offensive skills among the members of the research sample between the pre-test and the post-test test.

As well as research areas.

As for the third section, the researcher used the experimental method on a sample of the players of the National Center for Sports Talent in Baghdad for the basketball (specialized school) and the sports season (2017-2018) for the ages of (18) years for the youth, the number of its members (8) One.

In the fourth section, the results were presented and discussed through the use of the statistical statistical bag (spss). The researcher reached an evolution in the special endurance and the performance of some offensive skills.

The fifth section has been drawn from a set of conclusions and recommendations, including:

The results showed that physical training using added weights was effective in the development of endurance.

The results showed that physical development using added weights was reflected in the development of skill performance



Recommendations:-

- ❖ The need for serious attention by the trainers to use the added weights in the training to develop the endurance by allocating sufficient time during the training module.
- ❖ The researcher recommends using these training methods to develop other physical abilities.

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته:

يعد عالم التدريب من أهم المجالات التي طرأت عليها الكثير من التطورات في السنوات الأخيرة بسبب التجارب والبحوث العلمية والتي تهدف الى رفع المستوى الرياضي من خلال الاستفادة من كل الامكانيات المتاحة لتطوير مستوى الرياضي.

وانّ من أحد الأسباب المهمة في تطور لعبة كرة السلة في السنوات الأخيرة هو تمتع الرياضيين بمواصفات بدنية و مهارية عالية المستوى اذ ان فعالية أداء اللعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء مهارات مدعومة بقوة او بسرعة او كلاهما للتغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية طيلة وقت المباراة ، فالواجبات التي يكلف بها اللاعب خلال المباراة تتطلب مجهوداً " بدنياً عالياً لمنافسة ومراقبة تحركات الخصم تليها الواجبات الهجومية وما يتخللها من الانتقال بين الدفاع و الهجوم .

وهنا تبرز حاجة لاعب كرة السلة بدنياً إلى تحمل الخاص والذي يعطي اللاعب القدرة على الاستمرار في الأداء ولأطول مدة ممكنة لإن الاداء المهاري للاعب كرة السلة هي أساس التنافس اذ ان إتباع الأسلوب العلمي في محاولة تدريب هذه المهارات هو احد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها بالشكل الفني الصحيح ولاسيما المهارات الأكثر استعمالاً في المباراة و ذلك للوصول إلى القمة عن طريق بناء أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة .

لذلك تجلت أهمية البحث في اعداد تمارين بما يتناسب الواقع الجديد لهذه المتطلبات البدنية وبأساليب علمية وتدريبية حديثة باستخدام الازان المضافة * لمواكبة التطور البدني الحاصل في اللعبة من خلال هذه التمارين التي تعمل على تطوير تحمل الخاص والذي تعد من أهم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة .

١ - ٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية كونه مدرباً للفئات العمرية والمتقدمين في تدريب كرة السلة لاحظ ان هناك تدريبات تقليدية قديمة يعمل عليها مدربينا تشكل عائقاً في التطور النوعي لهذه الفئة والتي تعاني من تدني في المستوى البدني وعدم تحقيق المستوى المنشود اذ إن حالة الاهتمام البدني الذي تعاني منه فرق كرة السلة العراقية يعد مشكلة يجب على المدربين البحث عن إيجاد الحلول المناسبة والمنطقية لها بل وتحويلها إلى نقطة قوة لصالح فرقهم ومن خلال خبرة الباحث وملاحظاته الميدانية ومتابعته المستمرة لمباريات كرة السلة المحلية بمختلف فئاتها وانديتها ، لاحظ الباحث انخفاض مستوى الأداء البدني الامر الذي اثر ويؤثر سلباً في اعداد اللاعبين اولا وما ينعكس عنه من ضعف الاداء اثناء المباريات والذي يرى الباحث ان أحد أسبابه هو انخفاض في نوعية التمارين المستخدمة للاعداد البدني بشكل عام وكيفية تدريبها بما يتناسب التحمل الخاص* بشكل خاص فضلاً عن القدرات البدنية الأخرى .

١ - ٣ أهداف البحث:

* استخدم الباحث الازان المضافة زنة (١-٢) كغم ووضعها في منطقة الكاحل

** يقصد الباحث بالتحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة)



- ❖ إعداد تمارين خاصة باستخدام الاوزان المضافة لتطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .
- ❖ التعرف على تأثير التمارين خاصة باستخدام الاوزان المضافة في تطوير التحمل الخاص لدى أفراد عينة البحث .
- ❖ التعرف على تأثير التمارين الخاصة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث .

١- ٤ فرضا البحث :

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير تحمل الخاص لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

١- ٥ مجالات البحث:

- ١- ٥- ١ المجال البشري: عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة (المدرسة التخصصية) للشباب مبكرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة .
- ١- ٥- ٢ المجال الزمني: المدة من ٦/٢/٢٠١٨ لغاية ١٨/٦/٢٠١٨.
- ١- ٥- ٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: إن ملائمة طبيعة المشكلة واهداف البحث يحددان منهج البحث المتبع لايجاد الحلول العلمية لتلك المشكلة فضلا عن تحقيق الاهداف ، مما حدا بالباحث الى استخدام المنهج التجريبي في بحثه .

٣-٢ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للموسم الرياضي (٢٠١٥-٢٠١٦م) للأعمار دون (١٨) سنة والبالغ عددهم (٨) لاعبا ، وكان اختيارهما عمدياً بسبب سهولة الاتصال مع المدرب و استمرارهم بالتدريبات طيلة ايام السنة ، والجدول (١) وصف لعينة البحث.

الجدول (١)

يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سنتيمتر	1.8463	1.8300	.07881	.946
الوزن	كيلو غرام	72.0625	70.5000	10.15525	.748

العمر الزمني	سنة	17.5625	18.0000	.51235	-.279
العمر التدريبي	شهر	36.8750	23.0000	3.18067	.045

٣-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

- ◀ المصادر العربية.
- ◀ الملاحظة، الاختبارات والقياسات.
- ◀ استمارة تسجيل متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي فضلاً عن استمارة تسجيل وتفرغ نتائج اختبارات تحمل السرعة الخاصة بالبحث (**).
- ◀ ملعب كرة سلة.
- ◀ كاميرا عدد (٢) نوع (sony).
- ◀ ساعات توقيت الكترونية عدد (٥).
- ◀ صافرة عدد (٤).
- ◀ شواخص عدد (١٥).
- ◀ شريط لاصق.
- ◀ شريط قياس متري طوله (٣٠م).
- ◀ ميزان طبي.
- ٣-٤ اجراءات البحث الميدانية :
- ٣-٤-١ تحديد الاختبارات البدني :
- قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنيان لقياس التحمل الحاص لكل من (تحمل القوة و تحمل السرعة (وهما كالاتي :
- ❖ اسم الاختبار البدني الاول : القفز العمودي مع رفع اليدين (٦ : ٢٦٦)
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة للرجلين
- ❖ الإمكانيات والأدوات : ساعة توقيت ، مساعدة الزميل على حساب العدد، ملعب صغير
- ❖ مواصفات الاختبار: من وضع الوقوف ، ثني مفصل الركبة ومدّه والوثب العمودي مع رفع الذراعين إلى الأعلى ثم العودة إلى الوضع الابتدائي ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات.

(**) انظر الملحق (١).



- ❖ التقييم: عدد مرات الوثب خلال ٦٠ ثانية مؤشر لتحمل القوة .
- ❖ ملاحظة: يتم تحديد المسافة التي يقفز أليها اللاعب والمتمثلة بـ ٧٠ % من امكانية اللاعب.
- ❖ اسم الاختبار البدني الثاني : الجري المكوكي ٢٥ × ٨ من البدء العالي (٦ : ٢٦٦)
- ❖ قام الباحث بتحديد الاختبار البدني لقياس تحمل السرعة وهو :
- ❖ - الجري المكوكي ٢٥ × ٨ من البدء العالي (٢).
- ❖ الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين .الأدوات :- ١- شريط قياس ٢- شريط لاصق ٣- ساعة إيقاف ٤- ساحة مستوية أطول من (٣٠) م ٥- صافرة .مواصفات الأداء : يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (٢٥) م ، يقف اللاعب عند خط البداية وعند إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة باتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم يستدير للعودة إلى خط البداية ، يكرر هذا الأداء (٨) مرات لتصحيح المسافة المقطوعة (٢٥ م × ٨) = ٢٠٠ م .
- ❖ التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة (٢٥ م × ٨) بالثانية وأجزائها
- ٣-٤-٢ الاختبارات المهارية الهجومية بكرة السلة :
- تم اختيار المهارات الهجومية والتي هي من ضمن المهارات الاكثر استخداما أما بالنسبة لاختبارات فقد اختار الباحثان الاختبارات التي وردت في كتب كرة السلة .
- وكانت الاختبارات كالاتي:
- اولا : اختبار التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة (٥ : ٢٣٤):
- الغرض من الاختبار: (تقييم مهارة دقة التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة).
- يقوم اللاعب باستلام الكرة من منتصف الملعب ثم اداء الطبطبة باتجاه الهدف وعند وصوله الى خط الرمية الحرة يقوم بالتهديف بالقفز .
- يمكن ان يقوم بالتهديف من منتصف الرمية الحرة او منطقة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة .
- يقوم المختبر بالتهديف من (يمين - وسط - يسار) المنطقة الحرة ويمنح المختبر (١٠) محاولات لكل منطقة .
- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة .
- ثانيا: الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي (٤ : ١٩٧):
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبطبة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.
- الأدوات اللازمة:ملعب كرة السلة، واربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (٨) قانونية، وشريط قياس جلدي (٢٠ م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت الكترونية، وكريسيان، وصافرة.

(٢) احمد يوسف متعب الشمخي وسامر يوسف متعب الشمخي : أثر تمارين لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد ، (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٧) ، ص ٤ .



• وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف آتنان من أفراد العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

• إدارة الاختبار:

- موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

• حساب الدرجة:

- يحسب الوقت منذ أستلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- تقسيم الزمن على (٦٠ ثا)
- تحسب اللاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- تحسب اللاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة أو أداء غير صحيح.
- جمع درجات (دقة) المحاولات الناجحة.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم السبت

الموافق (٢/٦ / ٢٠١٨) ، على عينة من لاعبي نادي الصليخ بكرة السلة للشباب اختيروا عشوائياً وبمعدل (٤) لاعبين

٣-٦ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث إذ أجريت الاختبارات القبليّة (٢/٨/٢٠١٨) وثبتت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان إذ أجريت الاختبارات المهاريّة في القاعة الداخليّة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضيّة بكرة السلة في بغداد.

٣-٧ التجربة الرئيسيّة :

استمر تطبيق التجربة الرئيسيّة لمدة (٦) اسابيع ، ايام التدريب كانت ثلاث وحدات تدريبيّة في الاسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الاربعاء) ، وبلغت عدد الوحدات التدريبيّة الكلية للمنهج (١٨) وحدة تدريبيّة ، وكانت التمارين تؤدي خلال زمن القسم الرئيس للتدريب . بلغ زمن تدريب التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة) (٢٠-٢٥) دقيقة في كل وحدة تدريبيّة وكان زمن الراحة بين التمرينات لتحمل القوة * (٢:١) من زمن الاداء .

* انظر ملحق (١)



اما زمن الراحة بين التمرينات لتحمل السرعة ** (٣:١) من زمن الاداء وزمن الراحة بين المجاميع (٣-٢) دقيقة ، اما الشدة التدريبية المستخدمة في تدريبات تحل القوة (٧٠ _ ٨٠ %). والشدة التدريبية في تدريبات تحمل السرعة (٨٥ _ ٩٥ %). واستخدم الباحث الحمل التدريبي بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في تدريب تحمل القوة وطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تدريب تحمل السرعة

٣-٨ الأختبارات البعدية:

تم إجراء الأختبارات البعدية وتطبيقها في (٢٠١٨/٦/١٨) بنفس الأسلوب المتبع في الأختبارات القبلية، من حيث الوقت والأدوات ومكان الأختبار وذلك من أجل تلافي تأثير متغيرات الظروف على الأختبارات البعدية.

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية spss ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، قيمة (ت) للعينات المستقلة .

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

٤-١-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية و البعدية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية و المهارية:

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، ونسبة التطور في الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في الإختبارات الثلاث

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			ع ف	ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
		ن	س	ع±	س	ع±	ف				
القفز العمودي مع رفع اليدين	سم	٨	٣٤,٠	١,٣٠٩	٥٢,٢٥	٠,٧٠٧	١٨,٢٥	٠,٣٦٥	٤٩,٨٦٨	معنوي	٤٧,٦٣
الجري المكوكي ٨ × ٢٥	ثا	٨	٢٩,٧٤٦	١,٢٦٣	٢٨,٢٣٠	٠,٩٦٣	١٥,١٦	٠,٧٦٦	٥,٥٩٥	معنوي	٦٣,٥١
التهديف بالقفز بعد اداء	الدرجة	٨	٤,٨٨	١,٥٥٣	٦,٧٥	١,٤٨٨	١,٨٧٥	٠,٩٩١	٥,٣٥١	معنوي	٣٨,٣٢ %

** انظر ملحق (٢)



الطبيبة الاستلام والطبيبة العالية المنتبهة بالتصويب السلمي	الدرجة	٨	٣,٨٨	١,٢٤٦	٦,١٣	٠,٩٩١	٢,٢٥	٠,٨٨٦	٧,١٨	معنوي	٥٧,٩٩ %
--	--------	---	------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------------

درجة الحرية (ن-١) (١-٨) (٧=١-٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) وقيمة (ت) الجدولية = (٢,٣٦٥)

من ملاحظة الجدول (٢) يتبين أن عينة البحث في اختبار الففز العمودي مع رفع اليدين كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٣٤,٠٠٠) والانحراف المعياري (١.٣٠٩) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥٢,٢٥٠) والانحراف المعياري (٠,٩٩١) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٢,٢٥) والانحراف المعياري للفروق (٠,٧٠٧) ، وكانت قيمة (ت) (٤٩.٨٦٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف من القفز ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٤٧,٦٣%) .

ومن الجدول نفسه يتبين أن عينة البحث في اختبار الجري المكوكي كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢٩,٧٤٦) والانحراف المعياري (١,٢٦٣) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٢٨,٢٣٠) والانحراف المعياري (٠,٩٦٣) ، وعند حساب قيمة (ت) كانت (٥.٥٩٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي لتحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٦٣.٥١%) .

من ملاحظة الجدول (٢) يتبين أن عينة البحث في اختبار التهديف بالقفز كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٤,٨٨) والانحراف المعياري (١,٥٥٣) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٦,٧٥) والانحراف المعياري (١,٤٨٨) ، وعند حساب قيمة (ت) كانت (٥,٣٥١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف بالقفز ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٥٧,٩٩%) .

أما في اختبار الاستلام والطببة العالية المنتبهة بالتصويب السلمي فإن عينة البحث كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٣,٨٨) والانحراف المعياري (١,٢٤٦) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٦,١٣) والانحراف المعياري (٠,٩٩١) ، وبعد حساب قيمة (ت) كانت (٧,١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٣٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التهديف من القفز ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (٣٨,٣٢%) .

مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول (٢) يتبين ان الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبلي و البعدي وان هذه النتائج كانت للتطبيق الصحيح للتمرينات المستخدمة* وفق اسلوب علمي صحيح ، اذ دل التحسن في الاختبارات وكما بينت النتائج ان افراد العينة اظهرت التفوق من حيث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاداء اثناء الاختبارات في القفز والتهديف بنوعيه وهذا يرجع الى المواظبة في الاداء للعينة كذلك الى زيادة تأثير الوسائل المساعدة في زيادة صعوبة التمارين البدنية وكيفية انتقاء التكرارات المناسبة وفترات الراحة اذ

* انظر ملحق (٣) ، (٤)



يجب ان يتناسب التمرين مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له وان هذه التمارين كانت لها المساهمة في تطوير المهارات المركبة وبهذا فقد تحقق اهداف البحث وفرضاه .

كما يعزو الباحثات ذلك الى استعمال الانموذج التدريبي الذي كان له دور فعال في إظهار قدرات اللاعبين من خلال ممارستهم المهارات الهجومية مما انعكس ايجابيا على ادائهم للمهارات ، وبالتالي زاد من تحسين مستوى الاداء البدني والمهارات وهذا ما أكده (منصور جميل) بقوله "إنَّ العمل التدريبي وفقاً لمتطلبات الحمل السليم يؤدي الى حصول حالة التكيف (إذ إنَّ التكيف هو التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة)". (٢)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- أظهرت نتائج البحث أن التدريب البدني باستخدام الاوزان المضافة كان ذا فاعلية في تطوير الاداء البدني للمتغيرات قيد البحث .
- أظهرت نتائج البحث أن التطور التدريبي البدني باستخدام الاوزان المضافة انعكس في تطوير الاداء المهاري للمهارات التي تم قياسها في البحث .
- أن التمارين البدنية بالنسبة للقدرات ذات التأثير الاكثر في متطلبات لعبة كرة السلة له تاثير في تطوير المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة قيد البحث .

٢-٥ التوصيات :

- ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين بأستخدام الاوزان المضافة في التدريب لتطوير التحمل الخاص من خلال تخصيص وقت كاف خلال الوحدة التدريبية .
- يوصي الباحث بتطبيق مناهج تدريبية لتطوير قدرات بدنية اخرى باستخدام انواع الاوزان المضافة .
- يوصي الباحث بتطبيق مناهج تدريبية لتطوير التحمل الخاص باستخدام انواع اخرى من المقاومات .

المصادر:

- احمد يوسف متعب الشمخي وسامر يوسف متعب الشمخي : أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد ، (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٧) ، ص ٤.
- طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين : الموسوعة العلمية في تدريب التحمل. ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ، ص ١٨٤.

(١) منصور جميل العنبي. التدريب الرياضي وآفاق المستقبل. ط١، بغداد: المكتبة الرياضية، مكتب الابتكار



• فارس سامي يوسف ؛ بناء و تقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة

بكرة السلة للشباب، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦)

ص١٢٧.

• فائز بشير حمودات ومويد عبدالله جاسم ؛ كرة السلة ؛ (جامعة الموصل ، ١٩٩٠).

• محمد صبحي حسانين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية . ط١،

القاهرة : الجهاز المركزي للكتب ، ١٩٨٢ ، ص٢٦٦ .

ملحق (١)

انموذج للمنهج التدريبي المتبع لتدريب تحمل القوة لعينة البحث التجريبية

ايام التدريب من كل اسبوع : السبت - الاثنين - الاربعاء
انموذج للاسبوع الاول والثاني

الوحدة الاولى	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المراجع
	١	٧٠%	٣٠ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د
	٢	٧٠%	٣٠ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د
	٣	٧٠%	٣٠ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د

الوحدة الثانية	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المراجع
	١	٧٠%	٣٠ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د
	٢	٧٠%	٣٠ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د
	٣	٧٠%	٣٠ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د

الاسبوع الثالث والرابع

الوحدة الثالثة	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المراجع
	٢	٧٥%	٣٥ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د
	٣	٧٥%	٣٥ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د
	٤	٧٥%	٣٥ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د

الوحدة الرابعة	رقم التمرين	الشدة %	عدد التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المراجع
	٢	٧٥%	٣٥ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د
	٣	٧٥%	٣٥ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د
	٤	٧٥%	٣٥ ثا	٣	٢:١	٣-٤ د



ملحق (٢)

انموذج للمنهج التدريبي المتبع لتدريب تحمل السرعة لعينة البحث

ايام التدريب : (السبت، الاثنين، الاربعاء)

انموذج تمرينات الاسبوع الاول والثاني

الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	الشدة %	رقم التمرين	الوحدة الاولى ت/التمرين
٣:١	٣	%٨٥	١	
٣:١	٣	%٨٥	٢	
٣:١	٣	%٨٥	٣	

الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	الشدة %	رقم التمرين	الوحدة الثانية ت/التمرين
٣:١	٣	%٨٥	١	
٣:١	٣	%٨٥	٢	
٣:١	٣	%٨٥	٣	

الاسبوع الثالث والرابع

الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	الشدة %	رقم التمرين	الوحدة الثالثة ت/التمرين
٣:١	٣	%٩٠	٢	
٣:١	٣	%٩٠	٣	
٣:١	٣	%٩٠	٤	
الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	الشدة %	رقم التمرين	الوحدة الثالثة ت/التمرين
٣:١	٣	%٩٠	٢	
٣:١	٣	%٩٠	٣	
٣:١	٣	%٩٠	٤	



ملحق (٣)

انموذج تمارينات لتطوير تحمل السرعة لعضلات الرجلين



١/ من وضع الاستناد الامامي ، سحب الركبتين بالتبادل اتجاه الجسم .



٢/ من وضع الاستناد على الجدار ، سحب الركبتين بالتبادل باتجاه الجسم



٣/ من وضع الوقوف اماما رفع الركبتين للامام بتبادل القدمين
من بداية السلام الى نهايتها على ان توضع الاوزان في منطقة الكاثل



٤/ من وضع الوقوف جانبا مواجهها السلام تبادل القدمين
امام خلف على مربعات السلام

ملحق (٤)

انموذج تمارينات لتطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين
التمارين المستخدمة في البحث



التمرين (١)

❖ رفع ركبة للجانب من فوق الأقماع



التمرين (٢)



❖ القفز للجانب من فوق الأقماع



التمرين (٣)

❖ القفز للامام فوق المانع الاول ثم القفز

فوق المانع الثاني وهكذا ويعاد التمرين بالعكس (ذهابا وايابا).

❖ (٢) التمرين (٩):توضع الاقماع على خط واحد بينهما مسافة
❖ يقوم اللاعب بالقفز للجانبين القمع الاول الى الثاني ثم القفز باتجاه الاول.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علما
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women