

منهاج تدريبي مقترح لتطوير القدرات
البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة
التصويب من
القفز بكرة السلة

من قبل

ا.د انتصار عويد الدراجي ا. د فاطمة عبد مالح المالكي

ملخص البحث

إن الرياضة أخذت بالتقدم السريع في الأعوام الأخيرة، وذلك نتيجة للتطور الحاصل في أسس ونظريات علم التدريب الرياضي، ومدا استفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة من هذا التقدم التقني والعلمي الكبير في مختلف العلوم الأخرى. أن مهارة التصويب من القفز تعد من المهارات الأساسية والحيوية للاعب كرة السلة، وعلى هذا الأساس فإن على مدربي كرة السلة أن يكونوا ملزمين بتعليم وتدريب وتطوير القابليات والقدرات البدنية لطلابهم ولاعبهم لأداء هذه المهارة، وذلك لخلق الفريق ذات الطابع الهجومي الفعال لإحراز أكثر عدد من النقاط، وفي أحيان كثيرة لتعويض الخلل الموجود في الدفاع أن وجد .

وهدف الدراسة التعرف على تأثير المنهاج التدريبي المقترح في تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة التصويب من القفز بكرة السلة لطالبات كلية التربية للبنات المرحلة الرابعة .

وتم استخدام المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث على عينة قوامها (٢٤) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ .

وبعد معالجة النتائج إحصائية استنتج :

- إن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع وتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة التصويب من القفز بكرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الرابعة. لذا أوصت الباحثتان ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في منهاج تدريسي لطالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية للبنات.

Abstract

The sport took the rapid progress in recent years, as a result of the development in the principles and theories of sports training, and lambda benefit sports coaches of the various technical and scientific progress in various big science. Corrigendum to the skill of jumping is one of the basic skills and vitality of the basketball player , and on this basis, the basketball coaches to be bound by the education and training and development of abilities and physical abilities to their students and athletes to perform this skill, so as to create a team of offensive nature to make the most effective number of points, often to compensate for the anomalies in the defense, if any.

The study aimed to identify the impact of the curriculum proposed in the development of physical abilities associated with the special skill correction of jumping basketball

Women's College of Education for Girls fourth stage. Experimental method was used to achieve the objectives of the research on a sample of (24) student of the fourth phase of the students in the academic year 2008 to 2009. After addressing the statistical results concluded:

- That the training program proposed a positive effect in raising and capacity development of physical skill associated with the correction of jumping basketball Women's College of Physical Education for Girls fourth stage.

Therefore recommended that researchers need to adopt a training program proposed in the Platform for teaching students of the fourth phase of the Faculty of Physical Education for Girls.

الباب الاول التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن الرياضة أخذت بالتقدم السريع في الأعوام الأخيرة، وذلك نتيجة للتطور الحاصل في أسس ونظريات علم التدريب الرياضي، واستفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة، من هذا التقدم التقني والعلمي الكبير في مختلف العلوم الأخرى، المرتبطة بالرياضة والذي انعكس بصورة ايجابية على تطور المستوى الرياضي .

إذ يعدّ التدريب الرياضي المستند على أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب.

ويهدف التدريب الرياضي أساساً إلى إعداد الفرد وتغيير سلوكه وطريقة أدائه لتحقيق مستوى معين من الأداء البدني والمهاري ، وهو العملية التي تضع الجسم تحت تأثير تلك العوامل التي تؤدي به إلى بلوغ درجة من الكفاءة والإنتاج البدني .

ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة وهي من أهم الركائز الأساسية التي يستند إليها اللاعب ، فاللاعب الذي لا يمتلك القدرات البدنية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذا النشاط ، وتتطلب لعبة كرة السلة سرعة الانتقال في الملعب وقدرة عضلية للإطراف العليا والسفلى أثناء القفز والتهديف.

وعليه تتضح أهمية السرعة الحركية والانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والدقة كعناصر لا بد ل لاعب كرة السلة أن يمتلكها وبدرجة عالية لكي يحقق مستوى جيد ونتائج متميزة.

كما أن المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في القدرات البدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح المنهاج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس.

ومن المعروف أن لعبة كرة السلة هي أحد الألعاب الرياضية التي شهدت تطور في ميدانها الهجومي بشكل عام، والتصويب من القفز بشكل خاص، كونها من أكثر مهارات التصويب أهمية وأكثرها استخداماً.

من هنا تكمن أهمية هذا البحث فيما للتصويب من القفز في لعبة كرة السلة من أهمية على نتيجة المباراة، والذي يتطلب قدرات بدنية خاصة ، لذا على جميع المدرسين وللمدربين الاهتمام بهذه المهارة ومحاولة تطويرها، لدى طالبات كلية التربية الرياضية وللمراحل الأخيرة بشكل خاص .

٢-١ مشكلة البحث

تتطلب لعبة كرة أسله من اللاعب مستوى تقني عالي في كل مهاراتها فيجب على اللاعب أن يتمتع بمستوى مهاري عالي يمكنه من تحقيق أهداف اللعبة وإحراز نتائج قيمة تؤهله للوصول إلى مراكز متقدمة. لهذا تقع على المدرب مسؤولية كيفية رفع مستوى مهارة معينه، وأن مهارة التصويب من القفز تعد من المهارات الأساسية والحيوية، للاعب كرة السلة. لذا عليه أن يتعلمها ويؤديها بإتقان تحت مختلف الظروف. على هذا الأساس فإن على مدرسي ومدربي لعبة كرة السلة أن يكونوا ملزمين بتطوير القابليات البدنية لطلابهم ولاعبهم لأداء هذه المهارة وذلك لخلق الفريق ذي الطابع الهجومي الفعال لإحراز أكثر عدد من النقاط، وفي أحيان كثيرة لتعويض الخلل الموجود في الدفاع أن وجد، ولقد لاحظت الباحثان وهن من مدرسات كلية التربية الرياضية للبنات أن من بعض أسباب الفشل وعدم الحصول على نقاط في المباراة التي تجرى خلال الدرس هو قصور في تعليم وتدريب وإتقان الطالبات لمهارة التصويب تحت مختلف الظروف، نتيجة ضعف الجانب البدني الخاص بالمهارة ، لذا سعت إلى تطوير الجانب البدني المرتبط بالمهارة .

٣-١ أهداف البحث

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الرابعة- للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩.
- التعرف على مدى تأثير المنهاج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز .
- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب من القفز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الرابعة- للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩.

٤-١ فرض البحث

- هنالك تأثير ايجابي للمنهاج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب من القفز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الرابعة- للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩.
- أن تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة يعمل على تطوير مهارة التصويب من القفز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الرابعة- للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩.
- وجود علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية الخاصة و مهارة التصويب من القفز.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢٤ طالبه من طالبات المرحلة الرابعة- كلية التربية الرياضية للبنات.

٢-٥-١ المجال الزمني

١٥ / ١٠ / ٢٠٠٨ لغاية ٢٠ / ١ / ٢٠٠٩.

٣-٥-١ المجال المكاني

ملعب كرة السلة في كلية التربية الرياضية للبنات بالوزيرية، جامعة بغداد.

الباب الثاني

الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التدريب الدائري بطريقة الأداء التكراري

تحدد هذه الطريقة من خلال المعدل التكراري وتؤدي التمرينات فقط باستخدام إثقال إضافية زيادة على وزن الجسم ويكون بمقاومات متنوعة كالإثقال وكذلك بتمرينات الدفع والشد، وتصل الشدة في كل تمرين (80-90 %) وأحيانا (100 %) لمقدرة الأداء القصوى. ويتم أداء تمرينات هذه الطريقة بتكرارها بمجموعات بينها فترات راحة وعند استخدام هذه التمرينات بشده عالية جداً يجب أن لايسمح بتكرارها أكثر من ثلاث مرات متتالية كمجموعة^(١).

ويضع (عبد المنعم وآخرون) تحديداً لفترات الراحة ويوضحها كالآتي^(٢):

1 - تتراوح فترة الراحة من (2-3) دقائق عند استخدام تمرينات بشده من (٨٠-٩٠ %) من قدرة الأداء القصوى.

2- تتراوح فترة الراحة من (3-5) دقائق عند استخدام تمرينات بشده من (٩٠-١٠٠ %) من مقدرة الأداء القصوى .

٢-١-٢ القدرات البدنية الخاصة لمهارة التصويب من القفز:

١-٢-١-٢ القوة الانفجارية

تتميز القوة الانفجارية بتناسب القوة مع الزمن في محاولة الوصول إلى استخدام الأقصى . أو هي " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة"^(٣).

١ - عصام عبد الخالق ، التدريب الدائري نظريات – تطبيق ، ط9 : الإسكندرية دار المعارف 1999 ص 201.
٢ - عبد المنعم سليمان (وآخريين) ، موسوعة التمرينات البدنية ج 2 ، ط1 : الأردن ، شركة الشرق الوسط للطباعة .1989، ص 544.

٣ - ياسر محمد حسن ، كرة اليد ، جامعة الإسكندرية ، مطبعة حلبي 1996 ، ص 256 .

ويمكن تعريفها بأنها " أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرّة واحدة.^(١)

٢-٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة

تظهر القوة المميزة بالسرعة أثناء العمل العضلي في حالتي التسليط والمقاومة والربط بينهما، وينظر إليها على أنها ارتباط القوة بالسرعة، وقد عرفت بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومة مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة^(٢). كما عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية^(٣) .

٢-٢-١-٢ السرعة الانتقالية

تظهر السرعة الانتقالية من خلال أداء حركات متكررة ومتشابهة مثل العدو والسباحة والدراجات وبهذا تعرف السرعة الانتقالية بأنها: أمكانية الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، إذ تعني التغلب في اقصر زمن ممكن^(٤). كما عرفت بأنها " السرعة ذات الاتجاه الثابت الذي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية مهما صغرت مقادير هذه الأزمنة"^(٥) .

أما (ساري) فقد عرفها بمحاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن^(٦).

٢-٢-١-٢ الدقة

تعرف الدقة بأنها قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هدف معين، أو هي التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين.^(٧)

٢-١-٢ أهمية التصويب من القفز بكرة السلة^(٨)

تتلخص أهمية مهارة التصويب من القفز خلال مباراة كرة السلة بالأسباب الآتية:

1- فرض حدوثها خلال المباراة.

2- تؤدي من مسافات مختلفة (قصيرة، متوسطة، بعيدة).

1 - محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي : مصر ، دار المعارف للطباعة ، 1975 ، ص 109
2 - قاسم حسن مهدي ومحمود عبد الله ، التدريب الرياضي والأرقام القياسية : بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 78
3 - محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره، 1975 ، ص 109
4 - بسطويسي احمد ، (مصدر سابق) ، 1999 ص 157 .
5 - ساري احمد وتوما عبد الرزاق ، اللياقة البدنية والصحية : القاهرة ، دار وائل للنشر ، 2001 ، ص 46 .
6 - وديع ياسين وياسين طه ، الإعداد البدني للنساء : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986 ، ص 68 .
7 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، القياس في كرة اليد : دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 60 .
8 - جامعة بغداد ، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج ١ ، 1988 ص 384

- 3- تعد حالة تكتيكية هجومية لإرباك الفريق المدافع وتنفيذ الخطط.
- 4- أنها تؤدي من زوايا مختلفة ومن أي لاعب وبأي حجم.
- 5- ممكن تأدية هذه المهارة من الثبات ومن الحركة وبأي اتجاه.
- 6- أنها تعطي ارتفاع عال للكرة أثناء الانطلاق مما يعطي أمكانية للسيطرة على الهدف وصعوبة إعاقتها من قبل المدافعين.

الباب الثالث

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي كونه أكثر ملائمة لطبيعة البحث.

٢-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ والبالغ عددهن (٢٤) طالبة ، من شعبه (ب) وقد تم إجراء التجانس لإفراد عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر) كما هو مبين في الجدول (١) ، فاتضح أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (-٠٥٤ و +٢٨) وهذا يعني أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي لان قيم معامل الالتواء محصور بين (±١).

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث لغرض التجانس.

الوسائل الإحصائية المتغيرات	س -	+ ع	الوسيط	معامل الالتواء
١ العمر الزمني (سنة)	٢٠,٦٨	١,٤	٢١	٠,٢٨
٢ الطول (سم)	١٥٩,٩	٥,١	١٥٩,٥	-٠,٠٥٤
٣ الوزن (كغم)	٥٩,٤	٤,٦	٥٩,٥	٠,٠٥

وبعد تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٢) طالبات لكل مجموعة ، تم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات القبلية فتبين من نتائج اختبار (ت) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٢٢) واحتمال خطأ (٠,٠١) ممل يدل على تكافؤ مجموعتي

عينة البحث ، كما هو مبين في الجدول (٢).

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ .

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	٠,٢٨	٠,٧٤	٢,٨	٠,٦٦	٢,٩	القوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	٠,١	١,٨	٢٣,٨	٢,٢	٢٣,٧	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	٠,٦١	٠,٩٨	٧,٦	٠,٩	٧,٤	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	٠,٦٣	٠,٩٩	١٤,٤	٠,٩٣	١٤,١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	١,٧	٠,٦٥	٦,٦٦	٠,٧١	٧,١٦	السرعة الانتقالية
غير معنوي	٠,٩٧	٠,٧	٤,١٦	٠,٩٣	٣,٨	الدقة في التصويب.
ملاحظة: قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) واحتمال خطأ (٠,٠١) = ٢,٨٢						

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

- > المصادر العربية والأجنبية.
- > فريق العمل* .
- > استمارة استبيان* .
- > كرات سلة عدد (٢٢) نوع molton .
- > كرة طبية عدد (2) وزن (٢كغم) .
- > ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع diamond.
- > شريط قياس .
- > ملعب كرة سلة.

* تكون فريق العمل من :

- ١- م.م زينب قحطان ماجستير تربية رياضية للبنات جامعة بغداد.
 - ٢- م.م سجي شكر ماجستير تربية رياضية للبنات جامعة بغداد.
 - ٣- مدربة العاب سحر خالد. تربية رياضية للبنات جامعة بغداد.
- * انظر ملحق(١)

- > لوحة كرة سلة.
- > استمارة تسجيل.
- > طباشير.

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية

ومن أجل معرفة كل الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثات خلال إجراء التجربة الرئيسية والاختبارات، أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٥-١٠-٢٠٠٨ على عينه من (٥) طالبات من المرحلة الرابعة، كلية التربية الرياضية للبنات، من غير العينة الأصلية.

٣ - ٥ الاختبارات المستعملة في البحث

بعد عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء. تم ترشيح القدرات البدنية التالية.
(القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية) واختباراتها هي:
الاختبار الأول: القوة الانفجارية:
- اختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة مقاسه بالمتر لقياس القوة الانفجارية للذراعين.
- اختبار الوثب العمودي من الثبات مقاس بالسم لقياس القوة الانفجارية للرجلين.
الاختبار الثاني: القوة المميزة بالسرعة:
- اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في عشر ثواني لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

- اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ث لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
الاختبار الثالث: السرعة الانتقالية:
- اختبار الركض (30 م) مقاس بالثانية لقياس السرعة الانتقالية.
الاختبار الرابع: الدقة في التصويب:

- اختبار التصويب من القفز^(١) لقياس دقة التصويب من القفز لكرة السلة مقاسه بالنقاط. وتؤدي التصويب من منتصف خط الرمية الحرة. وبهذا تُمنح الطالبة نقطة واحدة عن كل تصويبه ناجحة، أعلى نقاط يمكن أن تجمعها الطالبة هي ١٠ نقاط.

٣-٦ إجراءات التجربة الميدانية

تضمنت إجراءات التجربة الميدانية مايلي:

^١ - محمد صالح محمد ، منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة . أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999 ، ص55 .

٣ - ٦ - ١ الاختبارات القبليّة

أجريت الاختبارات القبليّة في يوم ١٩-١٠-٢٠٠٨ الساعة العاشرة صباحا في ملعب كرة السلة الخارجي في كلية التربية الرياضية للبنات، وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية وطريقة أداء الاختبارات .

٣ - ٦ - ٢ البرنامج التدريبي

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثات منهاج تدريبي تكراري بطريقة التدريب الدائري كما هو في ملحق (٢) وطبق ضمن منهاج كرة السلة المرحلة الرابعة وفي القسم الإعدادي (التمرينات الخاصة) وبمعدل ١٥ دقيقة وبواقع وحدتين تدريبيّة في الأسبوع وبمعدل ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبيّة وعلى مدى شهرين اعتبارا من ٢٠-١٠-٢٠٠٨ ولغاية ١٩-١-٢٠٠٩ .

٣ - ٦ - ٣ الاختبارات البعديّة

أجريت الاختبارات البعديّة ٢٠-١-٢٠٠٩ في الساعة العاشرة صباحا وقد عمد توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي .

٣ - ٧ الوسائل الاحصائية

تم استعمال الحقيبة الاحصائية الجاهزة SPSS لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها من التجربة على وفق القوانين الآتية :

- ١ - الوسط الحسابي.
- ٢ - الانحراف المعياري.^(١)
- ٣ - قانون T للعينات المترابطة.^(٢)
- ٤ - قانون T للعينات المستقلة.
- ٥ - قانون نسبة التطور
- ٦ - معامل الالتواء البسيط.

^١ - رودى شتملر (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ، طرق الإحصاء في التربية الرياضية : بغداد 1973 ، ص76-243
^٢ - وديع ياسين وحسن محمد ، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل 1999 ، ص 272 .

الباب الرابع
عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائية التي تم التوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ، تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول وإشكال بيانيه وبالترتيب الآتي:-

٤ - ١ عرض النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث التجريبية

والضابطة وتحليلها

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق الانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث التجريبية.

الاختبارات	س ف	ع ف	ت المحسوبة	النتيجة	نسبة التطور
القوة الانفجارية للذراعين	٢,٢	٠,٧	١٠,٣	معنوي	٤٣,٧%
القوة الانفجارية للرجلين	٤,٦	٠,٥	٨,٨	معنوي	١٦,٥%
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٣,٩	٠,٢	١٥	معنوي	٣٤,٦%
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٣,٣	٠,٤	٧,١	معنوي	١٩,٤%
السرعة الانتقالية	١,٧	٠,١٣	١٣,٤	معنوي	٢٤,٥%
الدقة في التصويب.	٢,١	٠,٣	٥,٩	معنوي	٤٧,٩%
قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١١ واحتمال خطأ ٠,٠١ = ٣,١١					

يتبين من الجدول (٣) أن قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية قد بلغ (٢,٢)، (٤,٦)، (٣,٩)، (٣,٣)، (١,٧)، (٢,١) على التوالي، وبانحراف معياري بلغ (٠,٧)، (٠,٥)، (٠,٢)، (٠,٤)، (٠,١٣)، (٠,٣) على التوالي أيضا. ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ، تم استعمال اختبار (ت) للعينات المترابطة ، فتبين إن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات لدى أفراد المجموعة التجريبية قد بلغت (١٠,٣)، (٨,٨)، (١٥)، (٧,١)، (١٣,٤)، (٥,٩) على التوالي، بينما بلغت قيمة (ت) الجدوليه (٣,١١) تحت درجة حرية (١١) واحتمال خطأ (٠,٠١)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدوليه فهذا يعني وجود فروق معنوية لمصلحة الاختبارات البعدية أي إن المجموعه التجريبية حققت تطور في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز.

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق الانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث الضابطة .

الاختبارات	س ف	ع ف	ت المحسوبة	النتيجة	نسبة التطور
القوة الانفجارية للذراعين	١,٠٨	٠,٦٣	٥,٩	معنوي	٢٨,٢%
القوة الانفجارية للرجلين	١,٩	٠,٦٦	٩,٩	معنوي	٧,٣%
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١,٣	٠,٤٩	٩,٣	معنوي	١٥,٥%
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١,٥	٠,٥٢	٩,٩	معنوي	٩,٤%
السرعة الانتقالية	٠,٧٥	٠,٦٢	٤,١	معنوي	١١,٤%
الدقة في التصويب.	١,٥	٠,٦٧	٧,٧	معنوي	٢٥,٧%
قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١١ واحتمال خطأ $\alpha = ٠,٠١ = ٣,١١$					

يتبين من الجدول (٤) أن قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة قد بلغ (١,٠٨)، (١,٩)، (١,٣)، (١,٥)، (٠,٧٥)، (١,٥) على التوالي، وبانحراف معياري بلغ (٠,٦٣)، (٠,٦٦)، (٠,٤٩)، (٠,٥٢)، (٠,٦٢)، (٠,٦٧) على التوالي أيضاً. ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية، تم استعمال اختبار (ت) للعينات المترابطة، فتبين إن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات لدى أفراد المجموعة التجريبية قد بلغت (٥,٩)، (٩,٩)، (٩,٣)، (٩,٩)، (٤,١)، (٧,٧) على التوالي، بينما بلغت قيمة (ت) الجدوليه (٣,١١) تحت درجة حرية (١١) واحتمال خطأ (٠,٠١)، ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدوليه فهذا يعني وجود فروق معنوية لمصلحة الاختبارات البعدية أي إن المجموعه الضابطة حققت تطور في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والتصويب من القفز أيضاً.

٤ - ٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعه التجريبية والضابطة وتحليلها

لغرض التعرف على الفروق بين المجموعه التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة كما هو مبين في جدول (٥)

جدول (٥)

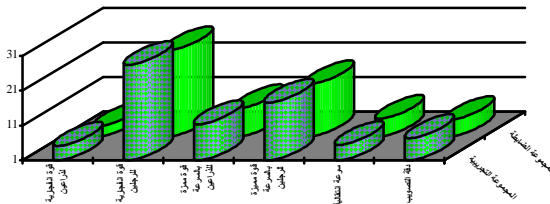
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	النتيجة
	س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية للذراعين	٥,١٦	٠,٧١	٣,٩	٠,٦٦	٤,٤	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	٢٨,٤	١,٠٨	٢٥,٧	١,٨	٤,٣	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١١,٣	٠,٧٧	٩	١,٢	٥,٦	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٧,٥	١,١	١٥,٩	٠,٧٩	٣,٨	معنوي
السرعة الانتقالية	٥,٤	٠,٥	٥,٩	٠,٥١	٢,٩	معنوي
الدقة في التصويب.	٧,٣	١,٠٧	٥,٦	٠,٤٩	٤,٨	معنوي

ملاحظة: قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) واحتمال خطأ (٠,٠١) = ٢,٨٢

تبين من الجدول (٥) إن نتائج اختبار (ت) أظهرت فروق معنوية بين المجموعه التجريبية والضابطة ، حيث كانت قمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية والتصويب من القفز (٤,٤) ، (٤,٣) ، (٥,٦) ، (٣,٨) ، (٢,٩) ، (٤,٨) وهي اكبر من قيمتها أجدوليه البالغة (٢,٨٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٢٢) مما يدل على حدوث تطور لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

ولغرض التعرف على أي المجاميع أكثر تطورا تم استعمال قانون نسبة التطور كما هو مبين في الجدول (٤-٣) ، إذ تبين إن ألمجموعه التجريبية حققت نسب تطور أفضل من المجموعة الضابطة والشكل (١) يوضح ذلك.



الشكل (١)

يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

٤-٣ عرض نتائج علاقات الارتباط وتحليلها بين القدرات البدنية ودقة التصويب من

القفز

لغرض إيجاد علاقات الارتباط بين القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب من القفز تم استعمال معامل الارتباط البسيط بين المتغيرات قيد الدراسة، وكما هو مبين في الجدول (٦).

جدول (٦)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبارات القدرات البدنية والدقة في التصويب.

قيم معامل الارتباط المحسوبة	الدقة في التصويب.
القوة الانفجارية للذراعين	٠,٥٨
القوة الانفجارية للرجلين	٠,٦٢
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠,٥٤
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠,٤٦
السرعة الانتقالية	٠,٤٩
قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى خطأ ٠,٠٥ = ٠,٤٠	

إذ تبين من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب من القفز بكرة السلة، إذ كانت قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيم معامل الارتباط الجدولية تحت درجة حرية ٢٢ واحتمال خطأ ٠,٠٥ والبالغة ٠,٤٠، وهذا يعني أن القدرات البدنية الخاصة لها الدور الفاعل في دقة التصويب من القفز بكرة السلة.

٤-٤ مناقشة النتائج

بعد عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها تمت مناقشتها، فمن خلال الجداول الموضوعية، إذ أظهرت نتائج الاختبارات البعدية فروقا ولصالح المجموعة التجريبية. وتعزو الباحثان ذلك إلى:-

- تأثير المنهج التعليمي التدريبي المعد والملائم لقابليات أفراد العينة.
- الممارسة التطبيقية الصحيحة للأداء الحركي (الحصول على الأداء الحركي السليم يتطلب إعادة المحاولة وفقاً) لتقدير أفضل وخاصة بالنسبة للضبط العصبي للإثارة العصبية المحركة للعضلات وفقاً

للمتطلبات السليمة للأداء^(١) .

- تطوير القدرات البدنية وبالشكل الكافي، فضلا عن تحسين التجارب الحركية المخزونة وقابلية الاستعداد والتركيز (التركيز له الأثر الكبير في تطوير مستوى الأداء الحركي)^(٢) .

- تنوع التمارين مما أدى إلى تشجيع الطالبات ودفعهن بشكل جدي نحو الأداء الأفضل، فاختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير القدرات البدنية، وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية وهضم خطط اللعب^(٣) .

- التدريب الدائري بالأسلوب التكراري له التأثير الكبير على تحسين الأداء وذلك من تأثيراته (يحسن القوى القسوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوى وقوة الإرادة والثقة بالنفس والتوافق العضلي العصبي وزيادة الطاقة الداخلية للفرد).^٤

إذن يجب على المدرب إن يقوم بإعطاء تمارين خاصة ويتم التدريب عليها حتى تخدم المهارة التي يعمل على تطويرها ورفع مستواها بشكلها الصحيح دون الخروج عن المسار الحركي. وهذا ما أكده (Biran) " من إن القاعدة الذهبية لأي برنامج للإعداد أو التهيئة تكون الخصوصية ، وهي تعني إن الحركات التي يكون بها البرنامج تكون مقاربه بإمكان للحركات التي سيواجهها في إثناء المسابقات".^٥

الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع وتطوير القدرات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات- المرحلة الرابعة.
- أن للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في رفع وتطوير مهارة دقة التصويب من القفز لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات - المرحلة الرابعة .
- وجود علاقة ارتباط بين القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة .

٢-٥ التوصيات

1- Allen ,L, Mlariabilitx in practice and schem development in children , M, A thesis , university of sothern California . 1978. p12 .

٢- سليمان علي حسن . (المصدر السابق) ، ص 25 .

٣- حنفي محمود مختار ، المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، 1988 ، ص96.

٤- عبد الكريم المرجاني، مدى تأثير التدريب الدائري في أعداد الملاكمين المبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987 ، ص70

5- Biran uid Mackenzie , sports coach – plyometrier , bbc education wep G

- اعتماد البرنامج المقترح في المنهاج التدريسي التدريبي لطالبات المرحلة الرابعة لكليات التربية الرياضية في القطر.
- إجراء البحث على لاعبين ومقارنة النتائج بنتائج هذا البحث .
- ضرورة إجراء دراسات مماثلة في ألعاب أخرى .
- أن النتائج التي توصلنا إليها تؤكد ضرورة استثمار كل ما هو متوفر من أجل العملية التعليمية التدريبية .

المصادر

- ? بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1999.
- ? جامعة بغداد ؛ بحوث المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ج 1 ، 1988 .
- ? حنفي محمود مختار ؛ المدير الفني لكرة القدم : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988.
- ? رودى شتلمر (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ؛ طرق الاحصاء فى التربية الرياضية ، 1973 .
- ? ساري احمد وتوما عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية : القاهرة ، دار وائل للنشر ، 2001.
- ? سليمان علي حسن ؛ المدخل الى علم التدريب الرياضي : الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983.
- ? عبد الكريم مرجان ؛ مدى تأثير التدريب الدائري في إعداد الملاكمين المبتدئين . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987.
- ? عبد المنعم سليمان (واخرون) ؛ موسوعة التمرينات البدنية ، ج 2 ، ط1 : الاردن، شركة الشرق الاوسط للطباعة ، 1989.
- ? عصام عبد الخالق ؛ التدريب الدائري نظريات - تطبيق ، ط9 : الاسكندرية ، دار المعارف ، 1999 .
- ? قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد ؛ التدريب العضلى الايزوتونى فى مجال الفعاليات الرياضية : بغداد ، الدار العربية للطباعة ، 1983.
- ? قاسم حسن مهدي ومحمود عبد الله ؛ التدريب الرياضى والارقام القياسية : بغداد ، دار الكتب والطباعة والنشر ، 1987.
- ? كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- ? محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضى، دار المعارف للطباعة، مصر، 1975.
- ? محمد صلح محمد ؛ منهج تدريبي مقترح بالإثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- ? وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية : الموصل ، 1999.
- ? وديع ياسين وياسين طه ؛ الإعداد البدنى للنساء : الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1986.

? ياسر محمد حسن ؛ كرة اليد : الإسكندرية ، مطبعة حلبي ، 1996.

? -Allen,L,Mlariabilitx in practice and schem development in children, M, A thesis, university of southern California .1978.p12.

? -Brian & Mackenzie, sports coach . plyometrier, BBC education wepG

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم
م / استمارة استبيان مفتوحة

الأستاذ.....المحترم

تروم الباحثتان إجراء البحث الموسوم (منهاج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة التصويب من القفز بكرة السلة) على عينة من طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية الرياضية للبنات، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية . نرفق استمارة لتحديد اهم القدرات البدنية المرتبطة بدقة التصويب من القفز . فيرجى تفضلكم بالاطلاع وإبداء الرأي حول ماياتي :

1- تحديد أهم القدرات البدنية.

2-إضافة أو حذف أي صفة أخرى. مع فائق الشكر والامتنان

الباحثتان

يرجى وضع علامة (U) أمام أهم القدرات أو الصفات البدنية التي ترونها ملائمة للبحث لهذه العينة .

الملاحظات	الصفات البدنية	التسلسل
	القوة القصوى	1
	القوة الانفجارية للإطراف العليا والسفلى	2
	القوة المميزة بالسرعة للإطراف العليا والسفلى	3
	مطاولة القوة	4
	المطاولة	5
	مطاولة السرعة	6
	السرعة القصوى	7
	السرعة الانتقالية	8
	السرعة الحركية	9
	سرعة رد الفعل	10
	الرشاقة	11
	المرونة	12

13	التوازن
14	الدفة
15	التوافق

الاسم الكامل:
التحصيل الدراسي:
الدرجة العلمية:
التأريخ:
التوقيع:

ملحق (2)
البرنامج التدريبي المقترح

عدد الأسابيع : (٨)
عدد الطالبات : (١٢)
الشدة: (80-100 %)
عدد التكرارات: (3)

الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	التمارين	التسلسل
٣:١	15-10 ث	نصف دبري بالوثب	1
٣:١	15-10 ث	ركض 15 متر	2
٣:١	15-10 ث	استناد إمامي (شناو)	3
٣:١	15-10 ث	مناولة واستلام كرة على الحائط	4
٣:١	15-10 ث	(وقوف) مسك كرة طبية بأحد اليدين من فوق الكتف ومن ثم الوثب عالياً "لدفع الكرة أماماً للزميلة	5
٣:١	15-10 ث	تمرين بطن	6
٣:١	15-10 ث	(الوقوف فتحاً) وضع ثقل على الأرض ثم مسكه باليدين بين الركبتين ومحاولة الوثب عالياً مع رفع الثقل عالياً أيضاً	7
٣:١	15-10 ث	(الوقوف فتحاً) مسك ثقل باليدين بين الركبتين ، الوثب ثلاث مرات متتالية إلى الإمام مع مد الجسم مع دفع الثقل أماماً عالياً خلال الوثب	8