

تأثير منهج تدريبي مقترح فترة الإعداد الخاص لتطوير بعض القدرات العضلية والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب بأعمار (17-18) سنة

علاء الدين عبدالله طه المؤنزي*

ملخص

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. معرفة تأثير المنهج المتبع من قبل المدرب، والمنهج التدريبي المقترح من قبل الباحث لتطوير بعض متغيرات القدرات العضلية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.
 2. معرفة الفروق بين المنهجين المستخدم والتدريبي المقترح لتطوير بعض متغيرات البحث القدرات العضلية (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين) والمهارات الهجومية (المناولة الصدرية والتصويب السلمي) للاعبين الشباب بكرة السلة.
- اجري البحث على عينة من الشباب في نادي هيت الرياضي بكرة السلة بمحافظة الأنبار، والبالغ عددهم (24) لاعبا، قسموا على مجموعتين بواقع (12) لاعبا لكل مجموعة. إذ تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فيما طبقت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع؛ وذلك لتطوير بعض متغيرات البحث القدرات العضلية (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين) والمهارات الهجومية (المناولة الصدرية والتصويب السلمي) للاعبين.
- استمر الباحث تطبيق المنهج التدريبي المقترح بواقع خمس وحدات تدريبية وبشكل (2:3) من كل أسبوع ولمدة ست أسابيع استخدم فيها الإعداد الخاص واستخدم الباحث فيها التدرج والتموج بالحمل وباستخدام أساليب وطرائق تدريب متنوعة بواقع كل ثلاثة أسابيع طريقة تدريب وبشكل (1:2) طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري ولمدة شهر ونصف ومن يوم الأحد الموافق 2017/3/1 ولغاية يوم الخميس الموافق 2017/5/15، إذ تم إجراء الاختبارات البعدية بعد انتهاء ثلاثة أشهر.

وبعد جمع البيانات وتفرغها تم معالجتها باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فضلا عن قانون التطور للقدرات العضلية والمهارات الهجومية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- إن المنهج التدريبي المقترح والمنهج المستخدم كانا فعالين في تطوير بعض القدرات العضلية والمهارات الهجومية قيد البحث وبنسب متفاوتة. إذ وجدت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية للمهارات الهجومية المختارة قيد البحث وكما يلي:
 - 1- وجود فروق معنوية إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات العضلية للذراعين والقدرة العضلية للذراعين والرجلين للمجموعة الضابطة مع وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات قيد البحث والدراسة.
 - 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للمهارات الهجومية والقدرات العضلية المختارة قيد البحث.
 - 3- أدى استخدام المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية إلى تطوير بعض القدرات العضلية والمهارات الهجومية قيد البحث بدرجة أفضل من الأسلوب المستخدم للمجموعة الضابطة.
- وعلى وفق ما تقدم من الاستنتاجات تم وضع عدد من التوصيات التي تؤكد على استخدام المنهج التدريبي المقترح كونه يحقق الأفضلية إذا ما قورنت نتائجه بالمنهج المستخدم في تطوير بعض القدرات العضلية والمهارات الهجومية بكرة السلة، إذ أثبتت فاعلية نتائج المنهج التدريبي المقترح كونه وسيلة تطوير بعض القدرات (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين) العضلية والمهارات الهجومية (المناولة الصدرية والتصويب السلمي) قيد البحث بكرة السلة. كما يوصي الباحث بضرورة التنوع في استخدام طرائق التدريب وعلى مستويات مختلفة من اللاعبين، وإجراء دراسات مشابهة باستخدام استراتيجيات تطور مختلفة للألعاب جماعية وفردية وعلى فئات عمرية أخرى.

الكلمات الدالة: تأثير المنهج التدريبي، القدرات العضلية، كرة السلة.

* وزارة التربية، مديرية التعليم، الأنبار، العراق. تاريخ استلام البحث 2019/2/25، وتاريخ قبوله 2019/4/28.

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

بعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة مبنية وفق أسس علمية على طرائق وأساليب علمية حديثة وراقية، القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالشباب إلى مراكز متقدمة في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم ف إن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للشباب، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

إن المناهج التدريبية المقننة، والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية والخططية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح المنهج التدريبية والمبنية وفق أسس علمية بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس والمستوى العام للفريق في تحقيق الانجاز.

ومن الفعاليات الرياضية التي حظيت باهتمام كبير جداً كونها رياضة جماهيرية تمارس من قبل الجنسين هي لعبة كرة السلة. وتحظى المهارات الأساسية بكرة السلة باهتمام مدربي كرة السلة وذلك لدورها الكبير والفعال في تأثيرها على نتائج المباريات الأمر الذي يدعو إلى الوقوف على مستوى أداء اللاعب لهذه المهارات خاصة في الناحية الهجومية لدى اللاعبين بكرة السلة.

وتعتبر القدرة العضلية واحدة من أهم القدرات البدنية التي تلعب دوراً مؤثراً وحيوياً في رياضة كرة السلة حيث التأثير المباشر في العديد من المهارات الأساسية بصفة عامة والمهارات الهجومية بصفة خاصة والتي في كثير من المواقف تكون عاملاً أساسياً في الوصول إلى الزون وإحراز الفوز للفريق.

إن القدرة العضلية " قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومه عاليه نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة لإخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن". (الهيتمي، 2010)

ويرى الباحث بأن لعبة كرة السلة تحتاج إلى تكامل الصفات البدنية العامة والتي تعطي فكرة عن مستوى الكفاءة البدنية للاعبين لغرض بناء القاعدة الأساسية للجسم فيما يخص تطبيق وتنفيذ معظم المهارات والخطط الدفاعية والهجومية الخاصة بلعبة كرة السلة.

1-2 مشكلة البحث

إن التخطيط العلمي لمناهج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الشباب والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة السلة التي ما تزال في العربية وخاصة العراق ولكافة الأعمار تواجه كثيراً من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال المناهج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة السلة خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة السلة وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ، إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى مدارس كرة السلة، وكذلك من معاشته ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء المناهج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم مما وصلت إليه كرة السلة العالمية من انجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة السلة العراقية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن المناهج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد مناهج تدريبية تدقننة وسليمة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

1- هل للمنهاج التدريبي فترة الإعداد الخاص يطوّر بعض القدرات العضلية والمهارات الهجوم بكرة السلة للشباب بأعمار (17-

18) سنة؟

3-1 هدف البحث

1. معرفة تأثير المنهج المتبع من قبل المدرب، والمنهج التدريبي المقترح من قبل الباحث لتطوير بعض متغيرات القدرات العضلية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.
2. معرفة الفروق بين المنهجين المستخدم والتدريبي المقترح لتطوير بعض متغيرات البحث القدرات العضلية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة السلة.

4-1 فرضية البحث

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في قياسات بعض متغيرات القدرات العضلية والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة، ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

5-1 أهمية البحث

أهمية البحث في إن نجاح الإعداد البدني وتطويره يؤدي الى الإعداد الصحيح للهجوم في رياضة كرة السلة لذا قام الباحث بإجراء هذه الدراسة لمعرفة هل إن تأثير منهج تدريبي مقترح فترة الإعداد الخاص (طريقتي التدريب الفني مرتفع الشدة والتكراري) لتطوير بعض القدرات العضلية والمهارات الهجوم بكرة السلة للشباب بأعمار (17-18).

6-1 مجالات البحث

1-6-1 المجال البشري

لاعبو شباب نادي هيت الرياضي للاعبين كرة السلة بمحافظة الانبار.

2-6-1 المجال الزماني

المدة من يوم الأحد الموافق 1/ 3 / 2017 ولغاية يوم الموافق 15 / 5 / 2017.

3-6-1 المجال المكاني

ساحة نادري هيت الرياضي وملاعب مركز شباب هيت قضاء هيت محافظة الانبار

2- الباب الثاني

1-2 الدراسات السابقة

1-1-2 دراسة أحمد عبد الائمة (2019)

وفي دراسة أحمد عبد الائمة (2019) التي هدفت الدراسة البحثية لتعرف على تأثير منهج مقترح بتشكيل حمل (1:1) في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب.

جاءت أهمية البحث وهي الارتقاء بلاعبين كرة السلة للشباب أولاً وباللعبه ثانياً من خلال وضع البرامج العلمية المقننة والمناسبة للفئة العمرية وهي الشباب أملين في إيصال المعلومة الحقيقة لمدرسينا حول كيفية تشكيل الحمل التدريبي وما هي أفضل تلك التشكيلات وبيان أهميتها في تموج الحمل التدريبي.

وكانت اهداف البحث

1- وضع منهج تدريبي مقترح خلال فترة الإعداد الخاص وتطبيقه بتشكيله حمل (1:1) لتطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح خلال فترة الإعداد الخاص وفق تشكيله حمل (1:1) لتطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في تطوير الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

وقد فرض الباحث

1- البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الإعداد الخاص وفق تشكيله حمل (1:1) له تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث في تطوير الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة الشباب.

واستنتج الباحث استخدام تشكيلات حمل (1:1) تعطي نتائج ناجحة في تطوير المستوى المهاري. واوصى الباحث. اعتماد المنهج المقترح المبني وفق أسس علمية وذات تشكيلات حمل مناسبة لنوع الهدف سواء بدني أو مهاري لما لها من نتائج مرجوة في زيادة المستوى البدني والمهاري وفاعلية الأداء للاعبين داخل الملعب.

2-1-2 دراسة الدراجي والمالكي (2009)

وهدفت الدراسة التعرف على تأثير المنهاج التدريبي المقترح في تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة التصويب من القفز بكرة السلة

لطلّبات كلية التربية للبنات المرحلة الرابعة.

وتم استخدام المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث على عينة قوامها (24) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2008-2009.

وبعد معالجة النتائج إحصائية استنتج:

- إن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في رفع وتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة التصويب من القفز بكرة السلة لطلّبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الرابعة.

لذا أوصت الباحثان ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في منهاج تدريسي لطلّبات المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية للبنات.

2-1-3 دراسة عودة (1994)

وفي دراسة عودة (1994) التي هدفت الدراسة البحثية للتعرف على أثر برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية على أداء مهارة المرجحة للوقوف باليدين على جهاز المتوازيين، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية بلغت (20) ناشئاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية، والبرنامج المعتاد على المجموعة الضابطة، استمر تطبيق البرنامج مدة ثمانية أسابيع. أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القوة العضلية على أداء مهارة المرجحة للوقوف باليدين على جهاز المتوازيين.

2-1-4 دراسة إبراهيم وآخرون (1996)

وفي دراسة إبراهيم وآخرون (1996) التي هدفت الدراسة البحثية للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف باليدين على جهاز المتوازيين، والتعرف إلى أثر البرنامج التدريبي على تنمية القوة العضلية المتحركة والثابتة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها عشرون ناشئاً عن ناشئ الاتحاد الأردني للجمباز، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تضم كل منها عشرة لاعبين ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 8 أسابيع، بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع على المجموعة التجريبية في حين مارس أفراد المجموعة الضابطة التمرينات المعتادة.

2-1-5 دراسة طولان (1990)

وأجرى طولان (1990) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر تطوير خصائص القوة المميزة بالسرعة لمجموعة حركات الارتقاء في الجمناستيك لدى طلبة كلية التربية الرياضية. واشتملت العينة على 99 طالباً من طلاب الصف الثالث من طلبة كلية التربية الرياضية، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، حيث كوفئت المجموعات الثلاث بالقياسات والاختبارات المطبقة، وأسفرت الدراسة عن تأثير برامج التدريب القوة المميزة بالسرعة لدرجات مقارنة في عناصر القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى الحركية وعناصر القوة القصوى الناتجة لدى المجموعتين التجريبيتين بعد التجربة.

2-1-6 دراسة مرجان (1991)

وفي دراسة مرجان (1991) التي هدفت للتعرف إلى تأثير استخدام بعض برامج تدريب القوة في سرعة التعلم الحركي لمهارة الطلوع بالأرجحة الخلفية على جهاز العقلة. واختيرت العينة من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية، وعددها (41) طالباً، قسمت إلى ثلاث مجموعات متكافئة في المتغيرات (السن، والطول، والوزن) واستخدام الباحث المنهج التجريبي لمناسبتها لهذه الدراسة.

أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي الخاص والتي خضعت له المجموعة التجريبية الأولى (الموجه لتنمية القوة

المميزة بالسرعة) وأدى إلى سرعة التعلم الحركي بصورة أفضل عند استخدام البرنامج التدريبي الخاص، والتي خضعت للبرنامج المهاري موضوع البحث والصفات البدنية الخاصة.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

إن مشكلة البحث هي التي تحدد اختبار المنهج الملائم للدراسة البحثية من أجل الوصول إلى الحلول المناسبة، وضمن أصول البحث العلمي التي يتبعها الباحث انسجاماً مع طبيعة المشكلة وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج التجريبي "وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار العشوائي ذات الاختبارين القبلي والبعدي" (الشوك والكبيسي، 2004).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من اللاعبين الشباب بكرة السلة في نادي هيت الرياضي والبالغ عددهم «30» لاعبا، والذين يمثلون مجتمع الأصل، وتم اختيار «6» لاعبين منهم بطريقة عشوائية لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية، ثم تم تقسيم الباقي وهم «24» لاعبا عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين، تمثل إحداها المجموعة الضابطة والأخرى التجريبية، بواقع «12» لاعبا لكل مجموعة.

3-2-1 تجانس العينة:

لغرض التحقق من تجانس مجتمع البحث، قام الباحث ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات البحثية المدروسة، فضلا عن أن العينة المختارة هي من مرحلة عمرية متقاربة، وكذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد عينة البحث (4) (العساف، 1995).

وقد أجرى الباحث التجانس للعينة في المتغيرات التالية:

(العمر الزمني بالسنة) (الطول مقاسا بالسنتيمتر) (الوزن مقاسا بالكيلو غرام)

لذا تم استخدام الوسائل الإحصائية عن طريق الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء للقياسات الانثروبومترية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه، والجدول (1)

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

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

تعد العينة متجانسة إذا كان معامل الالتواء يقع بين (3 ±)

يوضح 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، مما يظهر تجانس العينة.

3-2-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث:

من الأمور المهمة التي يجب أن يتبعها الباحث، إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، وعلى هذا الأساس، لا بد أن تكون المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتين في متغيرات البحث المدروسة (إبراهيم، 1999).

وقد أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات التالية:

- 1- بعض القدرات العضلية المختارة قيد البحث والدراسة:
- أ. القدرة الانفجارية للرجلين «اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) /سم».
- ب. القدرة الانفجارية للذراعين «اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم)/متر».
- 2- بعض المهارات الهجومية للاعب كرة السلة المختارة قيد البحث والدراسة:
- أ. المناولة الصدرية «المناولة والاستلام الكرة نحو الحائط مسافة 1.5 لعشر مرات».
- ب. التصويب السلمي lay up «اختبار الطبطة المنتهية بالتصويب السلمي».
- لذا تم استخدام الوسائل الإحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المستقلة بين مجموعتين «الضابطة والتجريبية»، كما في الجدول (2)

جدول (2) يوضح قيمة (t-test) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي (التكافؤ لبعض للمهارات الهجومية والقدرات العضلية قيد البحث والدراسة)

الاختبارات				المعالم الإحصائية	
القدرة الانفجارية للذراعين	القدرة الانفجارية للرجلين	التصويب السلمي	المناولة الصدرية	وحدة القياس	
متر	السنتيمتر	الثانية	الثانية	المجموعة التجريبية	
5.15	24.67	12.10	7.08		
0.33	3,08	0.73	0.84	المجموعة الضابطة	
5	25.92	11.71	6.90		
0.59	3.17	2.08	0.19	قيمة (t) المحسوبة	
0.819	0.940-	0.59	0.72		
2,07				قيمة (t) الجدولية	
22				درجة حرية (ن - 2)	
عشوائي*	عشوائي*	عشوائي*	عشوائي*	الدالة الإحصائية	

* ن 24 = 12 - 2 = 22 درجة حرية وتحت مستوى دلالة (0,05) تساوي (2,07) القيمة الجدولية. ومن الجدول (2) يتضح لنا أن قيم (t) لاختبارات القدرات العضلية والمهارات الهجومية للاعب كرة السلة هي أقل من قيم (t) الجدولية والبالغة (2,07)، عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (22)، وبهذا تكون الفروق عشوائية بين مجموعتي البحث، ما يحقق التكافؤ بينهما في هذه المتغيرات المدروسة والمبحوث بها.

3-3 وسائل جمع البيانات وأدواته

أولاً: الوسائل المستخدمة

استخدم الباحث الوسائل الآتية: (المصادر العربية والأجنبية) (شبكة المعلومات)

ثانياً: الأدوات والأجهزة المستخدمة

(ملعب كرة سلة) (كرات سلة عدد (12)) (الاختبار والقياس) (ساعة توقيت عدد (2) (صنع للخطيط) (شريط قياس) (جهاز لقياس النبض (دكتربورميتر)).

3-4 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2009/2/21 الساعة التاسعة صباحاً على عينة قوامها (6) لاعبين من مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وأعيدت التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق 2009/2/28 بعد سبعة أيام من إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وذلك لتحديد صدق وثبات وموضوعية الاختبار. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها.

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع أنسب الحلول لها.
- التعرف على كفاءة فريق العمل.

5-3 اختبار الحد الأقصى للتمارين

أجرى الباحث اختبار الحد الأقصى للتمارين التي تضمنها المنهاج التدريبي المقترح يوم الاثنين الموافق 2015/3/2 في تمام الساعة التاسعة صباحاً، وعلى ساحة نادي هيت الرياضي لكي يتم تحديد مكونات الحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية وبالتالي تحديد شدة كل وحدة تدريبية وبهذا نستطيع استخراج الشدة المستخدمة في الأسبوع وكذلك مستوى الحمل الكلي للمنهاج، وفيما يخص الأداء المهاري والقدرات العضلية المبجوث بها.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات المختارة

3-6-1 صدق الاختبارات يعد الاختبار صادقاً "إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط" (العدوي، 2002)، كذلك من الأمور الواجب توفرها في الاختبار هو "درجة الصحة التي تقيس بها لاختبار ما نريد قياسه" (6) (السامرائي، 1981)، ويقاس الصدق الذاتي بحسب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وعلى النحو المبين في الجدول (8).

3-6-2 ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار "أنه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج مقاربة" (سلامة، 1980)، وفي ظل ظروف مشابهة.

ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط «بيرسون» بين درجات الاختبارين، وكانت القيمة الارتباط معنوية (8) (حمودي، 1998)، وهذا ما يؤكد أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين بالجدول (7).

3-6-3 موضوعية الاختبارات

يقصد بالموضوعية "عدم تأثر نتائج الاختبارات أو القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي" (اللامي، 2004)، أن "الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك عند تطبيقه" (رضوان، 1998).

جدول (3) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة للمهارات الهجومية والقدرات العضلية

المهارات الهجومية والقدرات البدنية	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الصدق	الثبات	الموضوعية
المناولة الصدرية	اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة (1,5) لعشر مرات	الثانية	0,99%	0,99%	100%
التصويب السلمي	اختبار الطبطبة المنتهية بالتصويب السلمي	الثانية	0,96%	0,92%	100%
القدرة الانفجارية للرجلين	«اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) /سم».	النقاط	0,99%	0,99%	100%
القدرة الانفجارية للذراعين	«اختبار رمي كرة طيبة زنة (3كغم)/متر».	النقاط	0,97%	0,95%	100%

ملاحظة: الموضوعية:

1- تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين، واتفق جميع الخبراء والمختصين على أن الاختبارات صالحة للبيئة وتقيس الاختبار،.

2- لم يتدخل الباحث في إجراءات الاختبار، وإنما كان دوره الإشراف والتوضيح وتصحيح الأخطاء والالتباس، والاعتماد على المصدر المأخوذ منه الاختبار.

3-7 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية على ساحة نادي هيت الرياضي في يوم الأربعاء الموافق 2015/3/4م، في تمام الساعة التاسعة صباحاً، بينما أجرى الباحث الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في يوم الجمعة الموافق 2015/3/6م، في تمام الساعة التاسعة صباحاً، على ساحة نادي هيت الرياضي، وقد اتبع الباحث نفس الظروف «المكانية والزمانية» وبعد تثبيت الظروف

من حيث الوقت والأجهزة والأدوات وفريق العمل المساعد... الخ، ليتسنى خلق الظروف نفسها للمجموعتين وضبطها عند إجراء الاختبار البعدي.

3- 8 المنهاج التدريبي (ملحق رقم 5)

تم وضع منهاج تدريبي لتطوير بعض القدرات العضلية والمهارات الهجومية للاعبين الشباب للاعبين كرة السلة في المنهاج وذلك بالتأكيد على:

- التقسيم الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية.
- صلاحية تنفيذ مفردات المنهاج على أفراد العينة.
- التمرينات المستخدمة في المنهاج لتحقيق هدف كل وحدة.
- توزيع مكونات الحمل.
- الشدة المستخدمة في المنهاج. (الهيتي، 2008)

واشتمل المنهاج التدريبي على «30» وحدة تدريبية موزعة على «6» أسبوعاً وبمعدل «5» وحدات تدريبية في الأسبوع، وكان زمن الوحدة التدريبية «120» دقيقة بما يعادل «600» دقيقة في الأسبوع وبلغ الوقت الكلي للمنهاج التدريبي «3600» دقيقة بما يعادل «60» ساعة.

وقد عمد الباحث إلى إحداث تغييرات في التوقيتات «أزمنة» أقسام الوحدة التدريبية مع التدرج بالتدريب، وكان زمن «أقسام الوحدات» موزعاً على الأسابيع أي كل ثلاثة أسابيع معاً، لغرض توجيه مكونات وعناصر الحمل التدريبي نحو الجوانب الأساسية التي تضمنها المنهاج لإعطاء فرص أكثر للاعبين لأداء التكرارات للوصول إلى إتقان الأداء بشكل جيد، فضلاً عن توجيه مكونات الحمل التدريبي وتقنياتها بأسلوب علمي دقيق معتمداً على مبادئ وقواعد التدريب الرياضي باستخدام التمرج والتدرج بالتدريب وصولاً إلى تحقيق الأهداف المرسومة والمخطط للوصول إليها.

يطبق المنهاج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية من قبل المدرب وبإشراف ومتابعة الباحث، إذ تم اعتماد الأسس العلمية في اختيار المفردات وتصميم المنهاج التدريبي، وتقنين مكونات الحمل، والتناسق بين الحمل وفترات الراحة خلال سير العملية التدريبية، بما تتطلبه طرائق التدريب المستخدمة، يضاف إلى ذلك التحكم بمستويات «درجات» حمل التدريب بما يتناسب مع الشدة المطلوبة والأهداف المحددة، بينما تعتمد المجموعة الضابطة على المنهاج المستخدم من قبل المدرب مع اعتماد زمن الوحدة التدريبية «120» دقيقة.

أولاً: أهدافه:

قام الباحث بإعداد منهج تدريبي مقترح يهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية «القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الرشاقة الخاصة» والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة «المناولة الصدرية، الطبطبة بتغيير الاتجاه، التصويب السلمي» متغيرات البحث قيد الدراسة للشباب في نادي القلعة الرياضي وبأعمار «17-18» سنة.

ثانياً: طرائق التدريب المستخدمة:

إن أهم ما يميز المنهج التدريبي هو استخدام طرائق التدريب الملائمة والمناسبة لتحقيق أهدافه لذلك قام الباحث باستخدام أربع طرق تدريب:

- طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة «80-90%».
 - طريقة التدريب التكراري الشدة «90-100%». (أنا اسكاروديموفا، ترجمة: هاشم ياسر حسين، 2008م).
- تم استخدام الطرق التدريبية لكل ثلاث أسابيع طريقة تدريب وبالتدرج صعوداً ونسبة 1:2 وقد وزعت طرائق التدريب على الأسابيع أي لكل ثلاث أسابيع يتم استخدام طريقة تدريبية ابتداءً مما يأتي «طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، طريقة التدريب التكراري» وباستخدام أسلوب التمرج والتدرج بالحمل التدريبي وباستخدام التشكيل «1:2» أي أسبوعان حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل أو منخفض (محمود عبداً لله وآخرون، 1991).

ثالثاً: محتويات المنهج التدريبي المقترح ومفرداته:

يحتوي المنهج التدريبي على مجموعة تمارين تطبيقية لتطوير بعض القدرات العضلية «القوة الانفجارية للذراعين والرجلين» والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة «المناولة الصدرية، التصويب السلمي» متغيرات البحث قيد الدراسة وبشكل مركز فضلاً عن احتوائه على مفردات لتطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية خلال الوحدات التدريبية.

وقد احتوى المنهج التدريبي على مفردات عديدة، تم تنفيذها على عينة البحث اعتباراً من يوم الأحد الموافق 2015/3/8 ولغاية يوم الخميس الموافق 2015/5/28 وبمعدل «5» وحدات تدريبية في الأسبوع وفق التشكيل «2:3» وذلك بتطبيق مبدأ التدرج والتموج بالحمل التدريبي ووفق أسس علمية مبرمجة.

3-9 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في يوم السبت 2017/5/30م في تمام الساعة التاسعة صباحاً، بينما أجرى الباحث الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في يوم الاثنين الموافق 2017/6/1م في تمام الساعة التاسعة صباحاً. وقد اتبع الباحث نفس الخطوات التي نفذ بها الاختبار القبلي، وتحت نفس الظروف «المكانية والزمانية» وفي ظل نفس الشروط وباستخدام الأجهزة والأدوات والاختبارات التي تم تثبيتها سابقاً.

3-10 الوسائل الإحصائية

تستخدم الوسائل الإحصائية الملائمة للبحث، ومنها:

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدمت القوانين الإحصائية الآتية:

- 1- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ر. 2- اختبار t-test للعينات المتناظرة ت. 3- قانون التطور
- 4- الانحراف المعياري، الوسط الحسابي. (الباهي، 1999)

4-1 عرض النتائج

بعد إجراء الخطوات الخاصة بتنفيذ الاختبارات استطاع الباحث الحصول على الدرجات الخام للاختبارات.

4-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية والقدرات العضلية قيد البحث:

جدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحرافات المعيارية لها وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمهارات الهجومية المختارة

الاختبار					
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
التصويب السلمي	المناولة الصدرية	التصويب السلمي	المناولة الصدرية		
الثانية	الثانية	الثانية	الثانية	وحدة القياس	
11,71	6,90	12,10	7,08	س -	الاختبار
2,08	0,19	0,73	0,84	ع ±	القبلي
11,52	6,82	10,38	6,18	س -	الاختبار
2,04	0,19	0,56	0,24	ع ±	أبعدي
0,18	0,09	1,71	0,90	ف -	
0,07	0,05	0,90	0,96	ع ف	
9	9	6,57	3,33	(ت) المحسوبة	
دال *	دال *	دال *	دال *	الدلالة	

* قيمة (ت) الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (12-1=11)

جدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحرافات المعيارية لها وقسم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة للقدرات العضلية

الاختبارات					
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
القدرة الانفجارية للرجلين	القدرة الانفجارية للذراعين	القدرة الانفجارية للرجلين	القدرة الانفجارية للذراعين		
سنتمتر	سنتمتر	متر	سنتمتر	وحدة القياس	
5	25.92	5.15	24.76	س -	الاختبار القبلي
0.59	3.17	0.33	3.08	± ع	
5.29	28.7	6.14	30.69	س -	الاختبار ألبعدي
0.60	3.40	0.47	2.83	± ع	
0.60	0.9	0.5	0.6	ف -	
0.9	0.8	0.04	0.07	ع ف	
0.2	4.63-	7.17	9.04	(ت) المحسوبة	
دال *	دال *	دال *	دال *	الدلالة	

*قيمة (ت) الجدولية (2.20) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (11-12 = 11)

4-2 عرض نتائج مقدار التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الهجومية قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية وفرق الأوساط والنسبة المئوية لمقدار التطور لكل من الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الهجومية المختارة قيد البحث

الاختبار				المعالم الإحصائية	
المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
التصويب السلمي	المناولة الصدرية	التصويب السلمي	المناولة الصدرية		
12,10	7,08	11,71	6,90	س-	الاختبار القبلي
10,16	6,18	11,52	6,82	س-	الاختبار ألبعدي
1,94	0,9	0,19	0,08	فرق الأوساط	
% 16,03	% 12,71	% 1,62	% 1,15	النسبة المئوية لمقدار التطور	

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية وفرق الأوساط والنسبة المئوية لمقدار التطور لكل من الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات العضلية المختارة قيد البحث

الاختبار				المعالم الإحصائية	
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
القدرة الانفجارية للرجلين	القدرة الانفجارية للذراعين	القدرة الانفجارية للرجلين	القدرة الانفجارية للذراعين		
5	25.92	5.15	24.76	الاختبار القبلي	س-
5.29	28.07	6.14	30.69	الاختبار ألبعدي	س-
0.29	2.15	0.99	5.93	فرق الأوساط	
%5.80	%8.29	%19.22	%23.94	النسبة المئوية لمقدار التطور	

4-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الهجومية المناولة الصدرية والتصويب السلمي والقدرات العضلية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين قيد البحث ومناقشتها

جدول (8) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة المناولة الصدرية والتصويب في الاختبار البعدي

الاختبار			
التصويب السلمي	المناولة الصدرية		
الثانية	الثانية	وحدة القياس	
11,52	6,82	س -	المجموعة الضابطة
2,04	0,19	± ع	
10,38	6,18	س -	المجموعة التجريبية
0,56	0,24	± ع	
2,19	8	(ت) المحسوبة	
دال *	دال *	الدلالة	

* قيمة (ت) الجدولية هي «2.07» عند مستوى دلالة «0.05» ودرجة حرية «22=2-12+12»

جدول (9) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات العضلية القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين في الاختبار البعدي

الاختبارات		المعالم الإحصائية	
القدرة الانفجارية للرجلين	القدرة الانفجارية للذراعين		
المتر	السنتيمتر	وحدة القياس	
28.07	5.29	س -	المجموعة الضابطة
3.40	0.60	ع ±	
30.69	6.14	س -	المجموعة التجريبية
3.08	0.47	ع ±	
9.04 -	7.17 -	(ت) المحسوبة	
دال *	دال *	الدلالة	

* قيمة (ت) الجدولية هي «2.07» عند مستوى دلالة «0.05» ودرجة حرية «22=2-12+12»

4-3-1 مناقشة النتائج بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية

4-3-1-1 المناولة الصدرية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي.

ومن خلال ملاحظتنا الجدول (8) والتي تضمنت اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة «1.5» لعشر مرات تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ولكي يتم لنا مناقشة هذه النتائج على ضوء الإطار المرجعي والنظري الذي أعتمدته الباحث لهذا الغرض ومناقشة نتائج الاختبار لدى أفراد عينة البحث.

إن سبب وجود هذه الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية يعزوها الباحث إلى فاعلية مفردات المنهج التدريبي المقترح الذي وضعه لكي يطبق وفق أسس علمية مدروسة وفق الإطار المرجعي النظري للبحث، على وفق آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال تدريب كرة السلة بهذا، والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث العينة الرئيسية على طول فترة المنهج التدريبي المقترح، والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات والشدة، والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإعطاء فترات راحة مناسبة ما بين التمارين، ومجاميع التمارين التطبيقية، وأن عملية إتقان المهارات الأساسية الهجومية للاعب كرة السلة ومنها المناولة الصدرية، وهي عملية تعتمد على القدرات العضلية الخاصة التي بينت في مرحلة قبل مرحلة الإعداد المهاري، والتي يصدها الباحث، ولكن التمارين المهارية التي احتواها المنهج التدريبي هي خليط أو ربط بين القدرات العضلية الخاصة والمراقبة لأداء المهارات الهجومية المختارة للاعب كرة السلة، وهي تمارين مزوجة بالنشاط البدني الخاص والمهارة المراد تنفيذها.

ويشير Coleman " إلى أن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفرادها أن يؤدوا المناولات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط،

وأن يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وأن يحركوا أرجلهم بخفه وتحكم وخداع". (Coleman, 1987) ويؤكد "We neck, Ju "rgen, 1997)" أن المناولة الممتازة هي "التي تؤدي بسرعة وليس بقوة، وهي ذات دقة تساعد المستلم من التحكم في استلامها" (We neck, Ju "rgen, 1997)" والسرعة هنا تعني إيصال الكرة من الزميل في وقتها المناسب. إن تطوير مهارة المناولة الصدرية وهي إحدى المهارات الهجومية المختارة للاعب كرة السلة وإتقانها في تنفيذ الواجب الحركي، والذي يتطلب إتقان هذه المهارات الهجومية في وقت قياسي، وذلك لكي يتم التغلب على التصرفات الخطئية الحركية التي يقوم لاعبو الفريق الخصم لحظة فقدانهم الكرة، وعملية تنفيذ الواجبات المهارية وتطويرها هو الذي يهنا في جميع المفردات التطبيقية، ولمجمل المهارات الهجومية التي أعدها الباحث في بحثه من خلال مفردات المنهج التطبيقي للباحث، ويتفق معه هذا الرأي مع ما ذكره «Panoriello» حيث ينكر بأن التمارين الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في تطوير الأداء" (Panoriello, NSCA, journal 8, 1988)، وينكر «Mcrdl» بأنه "يوجد رابط بين المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب" (Mcrdl, 2012)

4-3-1-3 التصويب السلمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار ألبدي

من خلال ملاحظتنا الجدول (8) والذي تضمن اختبار التصويب السلمي تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، إن ظهور هذه الفروق هو فرق موضوعي ومنطقي على ضوء الأسباب المنطقية التي من خلالها ظهرت هذه الفروق وهو تعرض أفراد هذه المجموعة إلى مجموعة من متغيرات البحث المدروسة والمبحوث بها وهي المفردات التطبيقية الموضوعية ضمن إطار المنهج التدريبي ومنظم وفق المفاهيم العلمية المعتمدة على ضوء المصادر والمراجع بهذا الخصوص.

كما إن تنفيذ اللاعبين هذه المجموعة على طول فترة المنهج التدريبي المقترح الذي يسهم بشكل إيجابي بإظهار هذه الفروق من خلال المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية. ويعزو الباحث هذا التطور بمهارة التصويب السلمي لما لها من أهمية في مجمل العملية التدريبية إضافة إلى أنها تعتبر التتويج النهائي لجميع المهارات التي يقوم بها لاعب كرة السلة. إن مهارة التصويب السلمي تحتاج إلى تكرارات كثيرة ضمن إطار الوحدات التدريبية، وبما أن المنهج التدريبي أحتوى على تمارين تطبيقية علمية تم تنفيذها من قبل اللاعبين خلال أزمنة الوحدات التدريبية وتكرارات مبرمجة إضافة إلى إن مهارة التصويب السلمي lay up تحتاج إلى قدرات عضلية خاصة لتنفيذ مثل هذه المهارة والتي تتميز بالقوة والسرعة بها بالإضافة إلى عامل الدقة والذي يعد العامل الحاسم بتسجيل الإصابة في سلة الخصم، ولأن فاعلية الأداء المهاري يجب أن تتوج بإصابة سلة الخصم بدقة عالية والتي تحتاج إلى القدرات العضلية المختارة بالإضافة إلى تركيز عالي فضلا عن توافقات عضلية عصبية متناسقة لأداء مثل هكذا مهارات بنجاح وفعالية وأن تنفيذ هذه المهارات من خلال التشويق الذي تخلقه للاعبين أثناء تأدية التكرارات المتعددة أثناء تنفيذ التمارين التطبيقية وأبعاد اللاعبين عن الملل الذي تخلقه التمارين المتكررة وهذا يتفق مع ما ذكره «وجيه محجوب» «إذ يلعب الإعجاب بالحركة والدافع لها دور كبير في عملية تعلم المهارة وإتقانها» (وجيه محجوب، 1985)

ويرى الباحث بأن أداء التمرينات البدنية الخاصة الممزوجة بالمهارات الحركية للعبة كرة السلة بمقدار من القوة والسرعة المطلوبة ينعكس بالضرورة على الترابط الوثيق لمفردات المهارات التي تحتاج هذه القدرات بصورة خاصة وتخلق الترابط القوي الدقيق فيما بينهما عند تنفيذ الواجبات المهارية تحت ظروف المنافسة الرياضية في تحقيق الانجاز.

وهذا ما يتفق مع ما ذكره «حنفي محمود مختار» "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لا بد إن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت ضغوط، فالقوة تساعد في التغلب على الخصم من جهة ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة" (حنفي مختار محمود، 1997).

4-3-4 القدرة العضلية للرجلين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار ألبدي

من خلال ملاحظتنا الجدول (9) والذي يمثل اختبارات القفز العمودي من الثبات (سارجنت)، لقياس القدرة العضلية للمجموعة الضابطة والتجريبية تبين وجود فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع سبب هذا التطور إلى أساليب المنهج التدريبي والذي أستخدم تطوير القوة للقدرة العضلية بالأوزان «وزن الجسم» إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المهمة في عملية التدريب لمثل هذا النوع من الفعاليات الرياضية الجماعية، وكذلك يرجع الدور إلى تمارين القفز إذ يعد من التمارين المهمة في عملية تطوير الإنجاز المهاري من خلال تطوير القدرة العضلية للرجلين عن طريق تنمية الجهاز العصبي والعضلي والذي يربط القوة بالسرعة وهذا ما أكدته «cho» "إن فاعلية القفز العميق أصبحت وسيلة لتنمية وتوافق الجهاز العصبي والعضلي لكي يستجيب «بقوة وسرعة» أكبر في أثناء حركات تتطلب مدأ عضلياً يتبعه مباشرة قصر في العضلة نفسها" (Chu, D., R., 1988).

ويرى الباحث التطور الذي حدث في القدرة العضلية للرجلين يرجع إلى التمارين الخاصة المستخدمة في المنهاج التدريبي المقترح والتي تم إعدادها بشكل دقيق كي يؤثر في العضلات العاملة وهذه النتائج جاءت موافقة لما ذكره «FIBA.B.B,1997» "إن ذكر آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العملية والعلمية أن المنهاج التدريبي يؤدي حتماً إلى تطور الإنجاز إذ بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب ومنهاجه واستخدام الطرق التدريبية والشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الضرورية وكذلك استخدام التكرارات وفترة الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة".

4-3-1-5 القدرة العضلية للذراعين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

من خلال ملاحظتنا الجدول (9) والذي يمثل اختبار اختصار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم لقياس القدرة العضلية للذراعين للمجموعة الضابطة والتجريبية تبين وجود فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا التطور إلى التمارين الخاصة المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح والتي تم إعدادها على أساس علمي كي تؤثر في العضلات العاملة والاستخدام الأمثل والصحيح باستخدام «أوزان الجسم» والكرات الطبية مختلفة الأوزان لتطوير القدرة العضلية للذراعين والتكرارات وفتحات الراحة المناسبة، وتتفق هذه النتائج المعنوية لتطوير القدرة العضلية للذراعين مع ما توصلت إليه البحوث السابقة في مجال تطوير هذه القدرة لعضلات الذراعين وأهمها دراسة «G ary T.moran George H» حيث يذكر "إن التطور في القدرة العضلية للذراعين يرجع إلى استخدام أوزان الجسم والتي تعد وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية، بأنواعها كما أن التدريب بالأوزان يمكن أن يوجه مجموعات عضلية معينة لأحداث التطور فيها حيث أن التمرينات التي استخدمت بها الزيادة بالشدة للوزن أدت إلى هذا التطور" (G ary T.moran George H, 1994)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

على وفق نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

إن المنهج التدريبي المقترح والمستخدم كانا فعالين في تطوير بعض القدرات العضلية والمهارات الهجومية قيد البحث وبنسب متفاوتة. إذ وجدت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعيدة للمهارات الهجومية المختارة قيد البحث وكما يلي:

- 1- وجود فروق معنوية إحصائية في الاختبارات القبلية والبعيدة للقدرات العضلية للذراعين والرجلين للمجموعة الضابطة مع وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات قيد البحث والدراسة.
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للمهارات الهجومية والقدرات العضلية المختارة قيد البحث.
- 3- أدى استخدام المنهج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية إلى تطوير بعض القدرات العضلية والمهارات الهجومية قيد البحث بدرجة أفضل من الأسلوب المستخدم للمجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات:

بعد عرض نتائج البحث ومناقشتها، وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي:

- 1- ضرورة التنوع في استخدام طرائق التدريب وعلى مستويات مختلفة من اللاعبين.
- 2- إجراء بحوث أخرى مشابهة وباستخدام إستراتيجية وطرائق تدريب مختلفة ولألعاب جماعية أو فردية أخرى وعلى فئات عمرية أخرى.
- 3- تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على اللاعبين الشباب للاعبين كرة السلة وذلك للحصول على تطور واضح في بعض القدرات العضلية والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة.
- 4- استخدام الشدة وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري للإعداد الخاص وفق أسلوب علمي دقيق في تحديد تلك القدرات العضلية والمهارات الهجومية وطبيعة الأسلوب التدريبي المستخدم والمستوى الرياضي.

5- ضرورة استخدام الأسس الرئيسية لهذه الدراسة لتطوير القدرات العضلية الخاصة والمهارات الهجومية للاعب كرة السلة والوصول إلى أعلى مستوى من التكامل البدني والمهاري في مراحل الإعداد العام والخاص للوصول إلى مستوى الإنجاز العالي.

المصادر والمراجع

- أثير عبد الله اللامي. (1999) القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ص 47.
- أنا اسكاروديموفا (2008) موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، ترجمة: هاشم ياسر حسين، ط1، ج2، القاهرة، مدينة نصر، مركز الكتاب للنشر، ص53.
- إبراهيم عبد ربة خليفة وحبيب العدوي: الانتقاء النفسي تطبيقات التربية البدنية والرياضية (إدارة، تدريب، تعليم)، القاهرة، مطبعة العمرانية، 2002، ص193.
- إبراهيم سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، مصر، مطبعة الجزيرة، 1980، ص42.
- حمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين؛ الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية (تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون) الطبعة الثانية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 99-100.
- شريف قادر حسين؛ كرة السلة (تأثير تدريب مطاولة السرعة في بعض متغيرات الوظيفية والمهارية بأعمار (20) سنة فما دون، عمان، 2010، ص 66.
- صالح بن حمد العساف: المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1، الرياض، مكتبة العبيكان، 1995، ص422.
- عبد الوهاب غازي حمودي: أثر المنهج التدريبي في تطوير المعرفة الخصوصية في كرة اليد: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998، ص94.
- عبد الله اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004، ص124.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص133.
- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص247.
- محمود عبدا لله وآخرون: تعليم تدريب الملائمة، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1991، ص42.
- مختار حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة، ص54.
- مصطفى حسن باهي: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 62.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرائق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص61.
- موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، كتاب منهجي لكليات التربية الرياضية، تحت الطبع، 2010.
- موفق أسعد محمود الهيتي: محاضرات التدريب الرياضي على طلبة الدراسات العليا الماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار للعام الدراسي 2008.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص164.
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابة البحث في التربية الرياضية، بغداد، 2004، ص66.
- وجيه محبوب: علم الحركة والتعلم الحركي، جامعة الموصل، الموصل، 1985، ص87.
- Coleman, Erid-E; (1987). Basketball techniques teaching training, London, p184.
- Chu, D. R. (1988). Panoriello: Jumping into ply met rice, *NSCA, journal* 8, P. 12.
- G ary T.moran George H. Mclellan. (1994). Cross- Trainjng For Sport. University of Sanfrancisco. Human Kinetics. USA. P3.
- Mcrdl, A.W. (2012). Skill Basketball, Washington, USA, page 231.
- FIBA.B.B. (1997). Official publication of FIBA , vol 10 , p 35.
- We neck, Ju "rgen (1997)" MANUELD "ENTRA INEMENT" physiologie de lapper for manse Sportive ddesonde "(Traduitpar) Michel Portman etrobet Handset 4 edition" vises augment entree, Paris.

Impact of Training Course Proposed to Develop some Physical Abilities and forward Skills In Basketball Experimental Research on Young Age (17-18) Years

*Alaa Al-Deen A. Taha Al-Mu'athni**

ABSTRACT

The researcher aimed at recognizing.

- 1- Knowing of two courses impact, the course followed or used by the trainer, and the training course proposed by the researcher to develop some physical abilities and forward skills in basketball for youth.
- 2- Knowing differences between two courses, the one followed by the trainer and the training course proposed by the researcher to develop some physical abilities and forward skills in basketball for youth.

The researcher contacted with a sample of youths in Al-heet sport club in basketball, whose number was "24" players, divided into two groups with "12" players for each one. Since the experimental course was applied on the experimental group, while the controlling group applied the followed course in order to develop some physical abilities and forward skills in basketball.

The application of proposing training course consists of five training units with formation (2:3), every week and for twelve weeks in which general and particular preperation, and the researcher used catigorization and undulation with loading and by using various methods and ways as one method every three weeks, with formation (1:2), and method of continuous training and medium tension period training method, as well as high tension period training method and repeating traing method for three months over the period.

15 / 5 / 2017 to 1/3 / 2017, since post tests have been done after the compeletion of three months. After collecting data and discharging them were treated by using "T. test" for linking samples in addition to law of development for physical abilities and forward skill between two controlling and experimenting groups and the researcher comcluded the following:

- 1- The proposed training course and followed course were active in developing some physical abilities and forward skills under research and study with divese percents.
- 2- Using of training course proposed for the experimenting group led to develop some physical abilities and forward skills under research in better than method followed by controlling group.
- 3- There are non-material differences of statistical reference in post and pretests for both experimenting and controlling groups for benefit post tests of selected forward skills under research and study.

Based on conclusions foresaid, resulted in a number of recommendations, which confirm using proposed training course as being achieved preferability if its results compared with followed method in developing some physical abilities and forward skills in basketball, since effectiveness of proposed training course results was proved for developing some physical abilities and forward skills under research in basketball. The researcher also recommends necessity of diversing in using methods of training ways in various players levels and conducting similar studies by using different developing strategies for indivdual and collective games on other age catigories.

Keywords: Impact of Training Course, Physical Abilities, Basketball.

* Ministry of Education, General Directorate of Diyala Education, Iraq. Received on 25/2/2019 and Accepted for Publication on 28/4/2019.