

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

شعبة: تدريب رياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة
المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء
لدى لاعبي كرة السلة .

دراسة ميدانية لنادي وفاق القل أقل من 16 سنة.

إشراف الدكتور:

حريزي عبد الهادي

من إعداد الطالب:

بومنقار عبد العزيز

السنة الجامعية 2016/2015

شكر و عرفان

بفضل الله وعونه تعالى خرج هذا
العمل المتواضع للنور فالحمد لله
عز وجل على جزيل على فضله نشكره
النعم، واعترافا منا بالجميل
وتقديرًا لحسن الصنيع نتقدم بفائق
الشكر والامتنان لأستاذي الفاضل
المشرف الدكتور

♦ حريزي عبد الهادي ♦

لما أبداه لي من توجيهات ونصائح
وعلى سعة صبره إلى غاية نهاية
هذا العمل .

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى
الأصدقاء والإخوة "شهولي بلال" و
"مساسط خالد" الذين لم يبخلوا
علي بنصائحهم .

و أخيرا أشكر كل من ساهم في هذا
العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة
طيبة .

عزيز



إهداء

بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وهانحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلصنا مشوارنا بين هذا العمل المتواضع.
امتعت الكلمات عن التعبير.. وأبا القلم أن يسير.. ولكن أبا القلب إلا أن يبوح لما يخالجه من مشاعر تفيض شكراً وامتناناً وثناءً ثناءً على من نذروا أنفسهم لخدمتنا امتناناً لما بذلوه من أجلي حتى انتهاء هذا العمل المتواضع .

شكراً .. لك يا شمعة أحرقت نفسها لتضي لمن هم حولها.. شكراً.. لك يا وردة فاح عبيرها وطاب شذاها, شكراً.. لك يا وردة زاد بريقها ورونقها إلى التي رأني قلبها قبل عينيها وحضنتني أحشائها قبل يديها إلي المنبع الصافي إلى شجرتي التي لا تذبل, إلى الظل الذي أوي إليه في كل حين, إلى من أروضتني الحب و الحنان إلى القلب النابض بالبياض إلى رمز الحب وبلسم الشفاء. إليك " يا أمي". أطال الله في عمرها و شفاها.

إلى قدوتي الأولى ونبراسي الذي ينير دربي, إلى من علمني أن اصمد أمام أمواج البحر الثائرة, إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود, إلى من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به, إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب, إلى من كتبت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة, إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم. إلى القلب الكبير أغلى و أحن قلب" أبي الغالي" أطال الله في عمره و رعاه.

إلى الروح التي سكنت روحي, يا شمعة أحرقت نفسها لتضي لمن هم حولها, يا وردة فاح عبيرها وطاب شذاها, يا وردة زاد بريقها ورونقها ماذا بوسعنا أن نقول, لقد تاهت عند مقامك الكلمات وتشتت شمل العبارات, لا ندري أي الكلام يفيك حقا, بل أي العبارات تليق بمقامك, إلى التي ساعدتني في تحطيم الأشواك لأصل للزهرة, إلى الأم الثانية و الأعلى عمتي" مريم " فمهما قلت فالكلمات لا تعبر عما بداخلنا.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي و سر سعادتني إخوتي و أخواتي (وفاء, فهمي وسلمي, إيمان, هناء و أنفال).

إلى أغلى ما في الوجود جدتي "ظريفة" أطال الله في عمرها و شفاها.

إلى من أروني من ينابيع الفضيلة، وأخذوا بيدي إلى منهل المعرفة... وأظلونني بشجرة الإيمان... أهلي الأعراء

إلى من اعتبرهم فلذة كبدي " وسيم, امين ، عمران , هيثم, إسلام, كوثر, سلسبيل ، تسنيم، " إلى جميع الأصدقاء الذين كانوا سنداً لي فعذرا إن لم تنس أسماءكم مذكرتي ساعدكم ذاكرتي. إلى كل باحث عن فكرة مضيئة تنير له زقاق الطريق... وإلى أصحاب العقول النيرة، والبصائر المستنيرة ومن زرع فيّ روح المبادرة إلى كل من ساهم في تكويني و لو بكلمة.

الفهرس

تشكرات

إهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1- البرنامج التدريبي ص6
- 1-1- ماهية البرامج..... ص6
- 1-2- أهمية البرامج..... ص6
- 1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج..... ص7
- 1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح..... ص7
- 1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي..... ص8
- 1-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج ص8
- 2- التدريب..... ص9
- 2-1- مفهوم التدريب..... ص9
- 2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي..... ص10

- 3- القوة المميزة بالسرعة.....ص10
- 3-1- مفهومها.....ص10
- 3-2- تعريف قوة السرعة.....ص11
- 3-3- مكونات القوة المميزة بالسرعة.....ص11
- 3-4- الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة.....ص12
- 3-5- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد.....ص12
- 3-6- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.....ص12
- 3-7- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.....ص12
- 4- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.....ص13
- 4-1- المصدر الطاقي لصفة القوة المميزة بالسرعة.....ص13
- 5- علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة.....ص14
- 5-1- القوة.....ص14
- 5-2- السرعة.....ص15
- 6- المراهقة.....ص16
- 6-1- التعريف اللغوي.....ص16
- 6-2- التعريف الاصطلاحي.....ص17
- 6-3- تعاريف بعض العلماء.....ص17
- 7- مراحل المراهقة.....ص17
- 8- مميزات و خصائص مرحلة المراهقة.....ص18

- 9-مشاكل المراهقة.....ص20
- 10- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهقص21
- 11-الدراسات السابقة و المشاهدة.....ص23

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 1- تحديد المفاهيم الأساسية الواردة في البحث.....ص29
- 2- الإشكالية.....ص31
- 3- أهداف الدراسةص31
- 4- أهمية الدراسة.....ص32
- 5- فرضيات الدراسة.....ص32

الفصل الثالث: الطرق المنهجية للبحث

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....ص34
- 2- المنهج المتبع في الدراسةص35
- 3- مجتمع و عينة الدراسةص35
- 4-مجالات الدراسة.....ص38
- 5-أدوات جمع البياناتص39
- 6-الشروط العلمية للأداة.....ص43
- 7- إجراءات التطبيق الميداني للأداةص44
- 8- الأساليب الإحصائية.....ص46

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 1- عرض وتحليل نتائج الدراسةص48
- 1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات.....ص48
- 2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي.....ص50
- 3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الوثبص52
- 4-1- عرض تحليل النتائج البعدية للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة.....ص54
- 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....ص55

الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

- 1 - الاستنتاجات.....ص59
- 2- الاقتراحات و التوصيات.....ص60
- 3- الأفاق المستقبلية للدراسة.....ص60

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
37	ييين تجانس العينتين من حيث السن, الوزن, الطول.	01
44	ييين معامل ثبات وصدق الاختبار لعيني البحث.	02
48	مقارنة النتائج القبليية مع البعديية للعيينة الضابطة الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات .	03
49	مقارنة النتائج القبليية مع البعديية للعيينة التجريبيية الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات .	04
50	مقارنة النتائج القبليية مع البعديية للعيينة الضابطة الخاصة باختبار الوثب العمودي.	05
51	مقارنة النتائج القبليية مع البعديية للعيينة التجريبيية الخاصة باختبار الوثب العمودي.	06
52	مقارنة النتائج القبليية مع البعديية للعيينة الضابطة الخاصة باختبار التصويب من الوثب .	07
53	مقارنة النتائج القبليية مع البعديية للعيينة التجريبيية الخاصة باختبار التصويب من الوثب .	08
54	مقارنة النتائج البعديية للعيينة التجريبيية و الضابطة الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة .	09

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
16	- مخطط Weineck	01
39	- طريقة أداء اختبار الوثب العريض من الثبات.	02
41	- طريقة أداء اختبار الوثب العمودي.	03
42	- طريقة أداء اختبار التسديد من الوثب.	04

عمت لعبة كرة السلة في جميع شعوب العالم، مما أكسبها شعبية هائلة عن باقي الرياضات الأخرى الحديثة والقديمة، وهي تعتبر ثاني الرياضات الأكثر شيوعاً إذ هذه الرياضة أصبحت تسير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها من أجل إيجاد طرق وأساليب فعالة وحديثة تتناسب مع الزمان والمكان وهذا من أجل تحقيق أسماء شكل لها والذي يهدف إلى بلوغ الرياضي إلى أعلى درجات الأداء والإتقان وذلك في المستويات المختلفة وهو الشيء الذي يسعى إليه اختصاصيو لعبة كرة السلة من خلال البرامج التدريبية المنهجية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الجماعية للاعب وصورته العامة التي نراها مجسدة في لعبة كرة السلة الحديثة، والتي تتطلب لاعب متعدد المهام وتمتاز باللياقة البدنية المعتبرة بالدرجة الأولى بالإضافة إلى الإعداد التقني والتكتيكي، كما يجب على لاعب كرة السلة الحديثة امتلاك القوة المميزة بالسرعة، وهذا من أجل الحصول على تسديد ناجح وتسجيل أكبر عدد من السلات، ولهذا فإن الرفع من المستوى التحضيري البدني يكون بالتوازي مع التحسين التقني والتكتيكي والذي يمثل الهدف العام للتدريبات، لذلك نجد أن الأندية بمختلف مستوياتها تولي اهتماماً باللاعبين على مختلف أصنافهم حتى يصبحوا من الدرجة العالية ولعل من أبرز هذه الصفات نجد المرونة، القدرة العضلية، التوافق، التوازن القوة المميزة بالسرعة والتي تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة السلة بصفة عامة، حيث يؤدي هذا إلى تسجيل النتائج الإيجابية في مختلف المستويات وبحكم أن كرة السلة كغيرها من الرياضات الجماعية التي استقطبت العديد من الباحثين والممارسين أصبح من الواجب التفكير في المستويات الدنيا قصد زرع أسس ومبادئ هاته اللعبة التي تعتمد على تطوير مختلف التقنيات والصفات الخاصة باللعبة. (مصطفى زيدان، 1997، ص 15).

ولعل من أهم الصفات البدنية التي يركز عليها لاعب كرة السلة هي صفة القوة المميزة بالسرعة التي نجدها حاضرة في التسديد وفعاليته واخترتنا العمل مع فئة الأشبال (14-16) سنة، وهي فئة حساسة من مراحل النمو وعليه ركزنا بحثنا على هذه الفئة مما جعلنا نقوم ببحثنا حول: "تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة (14-16) سنة"، ومن أجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى:

- الفصل الأول ويحتوي على الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

- أما الفصل الثاني فيحتوي على الإطار العام للدراسة والكلمات الدالة في البحث، إشكالية الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، فرضيات الدراسة.

- الفصل الثالث يحتوي على الإجراءات الميدانية للدراسة من دراسة استطلاعية والمجال المكاني والزمني والشروط العلمية للأداة وعينة البحث وكيفية اختيارها وكذا المنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة .

- الفصل الرابع فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج من حيث عرض وتحليل نتائج الاختبارات تم عرضها بيانيا ومناقشتها في ضوء الفرضيات .

- الفصل الخامس تم فيه استخراج بعض الاستنتاجات العامة و الاقتراحات .

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1 - البرنامج التدريبي

02-التدريب

03-القوة المميزة بالسرعة

04- القوة

05- السرعة

06- المراهقة

07-الدراسات السابقة.

تمهيد:

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب .

وعلى المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلي التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل .

1 - البرنامج التدريبي

1-1 ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهوا ري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

2-1 أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

* **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

* **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:**

أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة , و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

* **ضياح الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا و الأماني أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

* **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة,وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

* **تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعه, و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

* **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات.

* **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (عبد الحميد شرف ، 2002 ، ص 17,45,46).

1-3 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح

- أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين, متقدمين, مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة. (يحي السيد الحاوي، ص 21.06).

1-5 خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج حلاي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2- الهدف و الأهداف الإجرائية .

3- محتوى البرنامج.

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5- تنفيذ البرنامج.

6- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7 - تقويم البرنامج .(عبد الحميد شرف، مرجع سابق، ص52-53)

1-6 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها العلماء و هي :

* ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتى البرنامج ثماره و لكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة و يتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة و يتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج .

* الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة .

* مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.(عبد الحميد شرف، مرجع سابق، ص 60-62).

* مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط و العلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف و معرفة المرابي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم و نوعية النشاط الرياضي.

* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لا بد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

* تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. (عبد الحميد شرف مرجع سابق، ص 63-65).

2- التدريب:

1-2- مفهوم التدريب: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 59).

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "بمجموعة التمرينات أو الجهود البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي .

2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتنحصر في:

1- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

2- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة(الوظيفية, النفسية, الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي(التدريبي,التدريسي)و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة,القوة, التحمل...الخ) و المهارة و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس, والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا, و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات.(أمر الله ألبساطي, 1998, ص2,4.5).

3- القوة المميزة بالسرعة :

3-1- مفهومها:

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة (فراي1977,هاره1976) ،وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين،الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه . (سميث وهينجر 1989).(jurgenweinck,1992,p241).

وحسب (ما تفايف) أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب ،وفي التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة تسمى في بعض الأحيان القوة الانفجارية هذا يعني قابلية تطوير قوى قصوى في وقت قصير (Mattieu,1983,p130).

وهي القدرة على أداء حركات ذات مقاومة عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية .(السيد عبد المقصود ،1997،ص121).

3-2- تعريف قوة السرعة:

تعرف قوة السرعة حسب (جلال محمد عبد الوهاب) بقيام العضلات بالعمل بأقصى قوتها في أقل وقت ممكن، ويمكن تمثيلها بالمعادلة الآتية: القدرة العضلية = القدرة × السرعة.

لاكتساب هذه الخاصية يشترط أن يكون هناك توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات المستخدمة، ومن ثم لكي تتوافر عناصر القدرة العضلية للفرد يشترط:

أ- مستوى مرتفع من القوة العضلية

ب- مستوى مرتفع من السرعة .

ج- مستوى مرتفع من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها بالتكامل بين القوة والسرعة . (جلال محمد عبد الوهاب ، 1969، ص189).

3-3- مكونات القوة المميزة بالسرعة:

تتكون هذه الصفة من اتحاد صفتي القوة والسرعة لإعدادها عند الناشئ ينبغي الابتداء بصفات التحمل العام، وهذا للوصول إلى درجة التكيف على الميكانيزم الهوائي، ومن ثم يجب أن تهيأ صفات القوة (القوة الانفجارية، قوة الدفع، قوة الانطلاق)، ثم صفات السرعة (السرعة المتوسطة، تحمل السرعة، السرعة القصوى) وأخيراً المهارة التي تجمع ما بين الصفتين القوة والسرعة . (جلال محمد عبد الوهاب، مرجع سابق، ص 191).

أ- القوة الانفجارية:

هي قدرة إنجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن، أي بمعنى الزيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف العضلية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة .

ب- قوة الانطلاق:

يمكن أن ندخلها تحت نوع القوة الانفجارية حيث تعتبر القدرة على إنجاز زيادة قصوى عند بداية تقلص العضلي، وقوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص كانت القوة المقارنة المراد إنجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة، وإذا ارتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابت ومحدد بألياف عضلية سريعة فتكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة (لتحول قوة الانطلاق إلى قوة انفجارية)، وفي حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصوى هنا هي التي تتدخل (latzelter). (Jurgenweinck, 1992, p242).

3 - 4 - الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة :

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في أن واحد. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1993 ، ص 89).

وحسب (ما تفايف) فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة، وحسب (بوهر وشמיד) سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في:

3-4-1- عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد:

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة، حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية، إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في أن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها.

3-4-2- سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة :

كما بينته الدراسات والبحوث فإن الدرجة المثلثة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية (ST). (Boskokomi 1979).

حيث أن الألياف العضلية (FT) تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية، ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التواتر مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تنتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت .
(jürgenweinck, 1992,p242)

3-4-3- قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

هذا يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبة الألياف (السااركوبلازم) النسيج الضام، كذا المخزون الدهني، بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخم يكون أولا في زيادة في قطر كل ليف عضلي، حيث الفضل يرجع إلى ارتفاع عدد الليفات التي يتركب منها الليف العضلي،

والتنبيهات العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي ، حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبيهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل ، وهذا الأخير يسمح يتحمل حسن لجهد جديد .

3-5- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :

إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف (Le Fibrées) التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف دوما عن بقية أنواع الألياف الأخرى ، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض، وبهذا تفتح أكبر قوة .

لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات ، ولكن أيضا من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض ، وكذا من قوة الانقباض للعضلات بنفسها ، يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة (مفجرة) من دون إحداث ألام .

- التدريب البليومتري (plyometric) وبطريقة النقااض *contraire* مناسب جدا لتدريب القوة المميزة بالسرعة .

- يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف المعنية بالأمر ، ويعني ذلك القسم العرضي منها، أو الحجم العضلي المستهدف ، وذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى .

في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة (وهذا كأساس للعمل الداخلي) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام (كمورد كامن غير مستعمل) عن طريق تطوير وتحسين التنسيق العضلية ما بين العضلات ، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية ، وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختيارات مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسيير التدريب ، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة وسهلة عن طريق مختلف الاختيارات (القفز ، الرمي ، والجري). (Jurgenweinck, 1992 p244)

3-6- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة :

نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي : يعتبر فوسفات الكرياتين PC من المركبات الكيميائية المعنية بالطاقة ويوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين ATP المصدر المباشر لها ، حيث يتم استعادة 1 مول من ATP مقابل انشطار 1 مول من فوسفات الكرياتين .

انتشطار

1 مول من PC ← 1 مول من ATP

ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون ATP و PC في العضلة قليل جدا، وهي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و 0.6 مول عند الرجال، وهذا بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام، فيمكن أن يجري اللاعب 100م بأقصى سرعة بمخزون ATP و PC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء الذي يتم خلال عدة ثواني مثل عدو سباقات المسافات القصيرة .

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأكسجين، ولذا يطلق على هذا النظام اسم النظام اللاهوائي. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد 1993، ص 70) .

3-7- علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة:

إن علماء الشرق يقسمون القوة إلى تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة، كما هو الحال لدى علماء الغرب، الذين يرون أن تحمل القوة يعني بالنسبة لهم الجهد العضلي maxillaire endurance وهو عنصر مستقل عن القوة العظمى كما أنهم يطلقون القوة السريعة أو(القوة المميزة بالسرعة) اسم القدرة powre أو القوة المتفجرة(الانفجارية) Explosive Strength وهو عنصر مركب من القوة والسرعة.

- يعرف بارو القوة الانفجارية: "بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة". (كمال ع الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 58).
- ويعرفها هتنجر بكونها" القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي. (كمال ع الحميد، محمد صبحي حسانين نفس المرجع السابق، 1997، ص 58).

4- القوة تنقسم إلى:

- **القوة القصوى** : والتي تنقسم بدورها إلى قوة قصوى ثابتة عندما يستطيع أن يواجه مقاومة كبيرة، وقوة قصوى عندما تستطيع التغلب على المقاومة التي تواجهها.
- **تحمل القوة** : هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثا إلى 8 دقائق، بالإضافة إلى النوع الثالث وهو القوة المميزة بالسرعة. ونظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التدريب فقد جعلها الكثيرون من وراء هذا المجال موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم.

يقسم (لرسون ويوكم) القوة العضلية إلى ما يلي:

أ- القوة الثابتة.

ب- القوة الحركية: قسمها فليشمان إلى:

1- القوة العظمى.

2- القوة المتحركة.

3- القوة الثابتة.

كما قسمها هارة إلى ثلاثة أنواع هي:

1- القوة العظمى.

2- القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة).

3- تحمل القوة. (كمال ع الحميد، محمد صبحي حسانين: نفس المرجع السابق، ص 60).

5- السرعة:

يوجد عدة آراء لعلماء الدول الشرقية والدول الغربية حول مفهوم السرعة وطبيعتها ومكوناتها ولتوضيح ذلك نستعرض آراء كل منهما:

عن مفهوم علماء الدول الشرقية للسرعة في كونها مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية هي:

- السرعة الانتقالية.

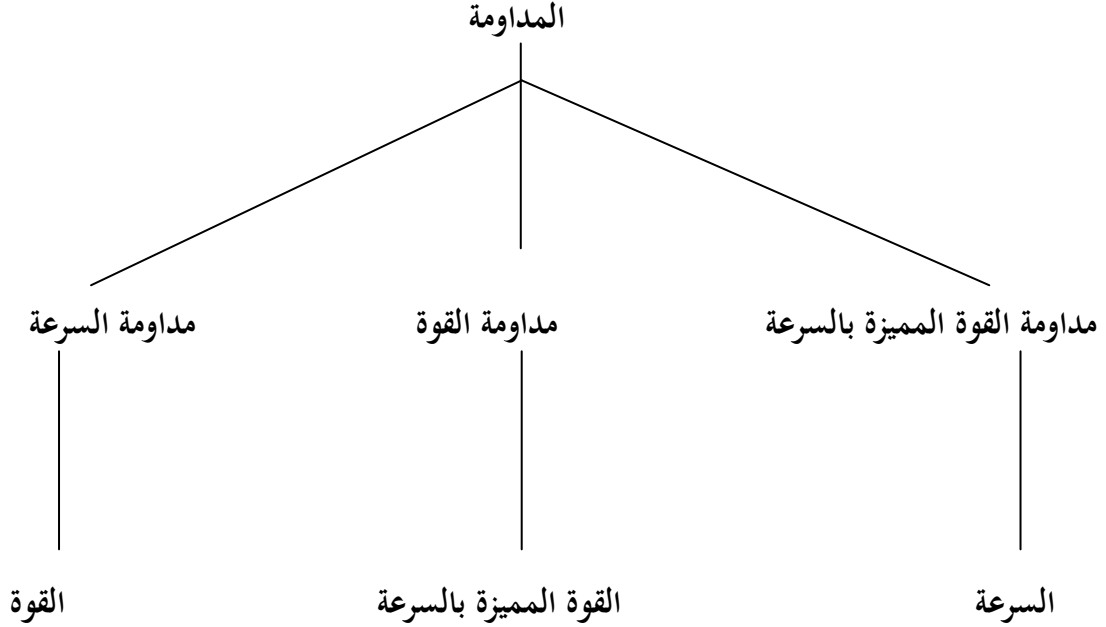
- السرعة الحركية.

- سرعة الاستجابة.

- " أما مفهوم المدرسة الغربية بالنسبة للسرعة فانه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن كالعدو في العاب القوى والدراجات". (طه إسماعيل وآخرون ، 1986 ، ص 137).

ومن هنا يتبين أن القوة المميزة بالسرعة مكون ينتج بين القوة والسرعة الحركية للعضلة، أو مجموع الحركات المشتركة في إحداث الحركة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها تحسن وتطور صفة القوة المميزة بالسرعة.

1-5 - مخطط Wei neck:



Wei neck مخطط

شكل رقم 01: مخطط يبين علاقة القوة المميزة بالسرعة بصفتي القوة والسرعة. (طه إسماعيل وآخرون: نفس المرجع السابق، ص 137).

6- المراهقة

1-6 التعريف اللغوي:

كلمة المراهقة تفيد معني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة، هذا المعنى في قولهم راهق بمعني اقترب من الحلم أو دنى منه إذن فالمرهقة تعني الفترة الزمنية التي ينطلق فيها النمو حتى يصل إلى تمام النضج. (محمد السيد محمد الزعبلأوي ، 1998م، ص 14) .

6-2 التعريف الاصطلاحي:

هي سن التغير مشتقة من كلمة Adolescere وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى (Mercelliabracomier 1983, p 03).

وتعني كذلك أعضاء الجسم والتطور الجنسي، ونسجل فيها نمو سريع غير منظم و يصبح الطفل خلال أعوام رجلا. (M- khat, 1996, p25).

6-3- تعاريف بعض العلماء:

أ- تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد: هي مرحلة انفعال من الطفولة تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو

تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة. (ميخائيل إبراهيم أسعد ، 1991م، ص25).

ب- تعريف عبد الرحمان العيسوي: يطلق على المراهقة Adolescence على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي. (عبد الرحمان العيسوي ، 1987م، ص124).

ج- تعريف STANLYHOLL: المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها تصرفات سلوكية بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة وهذا ما يعبر عنه بكلمتين: STORET ET ESTRESS. (سعدية محمد علي هادر، 1992م، ص125).

6-4- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء.

حيث تم تقسيم فترة المراهقة إلى ثلاث مراحل حسب أكرم رضا:

6-4-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي و الانفعالي و الاجتماعي. (أكرم رضا ، 2000م، ص257).

فنجد من يتقبلها بالخير والقلق وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين

والمدرسين والأعضاء الإداريين) ،فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه.

6-4-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

6-4-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فيحاول المراهق أن يكتيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (حامد عبد السلام زهران ، 1982م، ص 252 - 253 - 262 - 263).

6-5- مميزات و خصائص مرحلة المراهقة:

6-5-1- النمو الجسمي:

يؤثر في عملية النمو الجسمي عاملان أحدهما داخلي وهو الوراثة و الآخر خارجي وهو البيئة، فالنمو يقصد به تلك التغيرات الخارجية من طول وعرض ووزن ويتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنسين واتساع الكتف و الصدر لدى الذكور، و اتساع الحوض و الأرداف لدى الإناث.

والمراهق إزاء هذه التغيرات السريعة والمفاجئة لا يدري كيف يواجه هذه التجربة القاسية فهو يعيش في نوع من القلق والإحساس بالنقص مقارنة مع زملائه و إزاء بعض العيوب الجسمية.

6-5-2 النمو العقلي:

يصاحب النمو الجسمي و الفيزيولوجي النمو العقلي وهذا من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة وعند تعرضنا للنمو العقلي لابد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة ومن أهمها:

أ- **الذكاء:** وهو القدرة المعرفية العامة حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى سن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر. (محمد مصطفى زيدان ، 1986م، ص164).

ب- **الانتباه:** يزداد المراهق على الانتباه في هذه المرحلة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الانتباه.

ج- **التذكر:** يبني تذكر المراهق ويتأسس على الفهم، فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكّرة، فلا يتذكر موضوعا إلا فهمه تماما بغيره مما سبق أن مرت به خبرات السابقة.

د- **التخيل:** يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد و المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية التي يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم. (محمد محمود الزيني ، 1996م، ص286).

6-5-3 النمو النفسي:

إن الزيادة المفاجئة في الشكل و التغيرات الجسمية السريعة، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها المراهق مع الآخرين و بالإضافة إلى حساسيته فهذا يؤثر في عملية توافقه و تكيفه مع الآخرين، وقد تؤدي الحساسية الشديدة للمراهق إلى حل وحيد هو الانسحاب و الانطواء من المواقف.

فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتريه من جسمي سريع فيحس أنه محتار بين سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فإنه كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل و يهيم في عالم الحب، ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل إلى العزلة لمراجعة ذاته. (محمد عبد الحلیم المنش، عفاف بنت صالح ، 2001م، ص202).

6-5-4 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في فترة المراهقة بأنها أكثر تمايز و اتساع وشمولا للعلاقات الاجتماعية سواء مع الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، ويمكن تلخيص خصائص مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

أ- **الاستقلال:** يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد من القيود الأسرية وتبعيتها.

ب- **الولاء والطاعة:** وذلك للجماعة والأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود المجتمع، يقول فاخر عاقل: "أنه في فترة المراهقة تتجلى روح الجماعة أكثر من تجليها في وقت مضى". (فاخر عاقل ، 1981م، ص282).

ج- **التمرد والقوة:** يثور المراهق على الأسرة ويتحداها، وتمتد ثورته وتمرده على المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه.

د- **الزعامة:** تتميز شخصية المراهق بالقوة والتماسك ويختار عامة الأفراد الزعيم بينهم الذي يتصف بمميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية.

أما في هذه المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فإن العلماء يرون أن المراهق يصبح أكثر خضوعاً للأغراض العملية وأكثر سعياً للتكيف مع الواقع و يتركز على التوافق في المجتمع بالتدرج يستعد ليصبح فعالاً في المجتمع الذي يعيش فيه، ويظهر أن لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقه. (محمد رفعت رمضان وآخرون ، 1984م، ص143).

6-6 - **مشاكل المراهقة:** من أبرز مشاكل المراهق نذكر:

6-6-1 مشاكل خاصة بالشخصية:

ومن أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم تحمل المسؤولية ونقص الثقة بالذات، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق حول أبسط الأمور، أحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة بسبب أو بدونه، خشية التعرض للسخريات وانتقاد الآخرين.

6-6-2 المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه يشعر بالحياء والخجل من هذا النحو الطارئ.

6-6-3 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة عن المراهق.

6-6-4 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن تقاليد وأخلاقيات مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطه، وقد يتعرض المراهق لانحرافات وسلوكيات غير أخلاقية وإلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع مثل التسكع في الطرقات وإصدار العبارات والألفاظ السوقية....الخ.

6-6-5 المشاكل الصحية:

ومن أهم هذه المشاكل الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم فهذه الأمور لاتهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق.(Bensmail p85-88).

6-7- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة و هدفه التكوين اللائق للمواطن من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية و ذلك عن طريق أنواع مختلفة، يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل و المتوازن و يحقق احتياجاته البدنية وذلك مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل، حيث يكون عدم الانتظام في النمو من ناحية الوزن والطول يؤدي ذلك إلى نقص في التوافق العصبي و العضلي، أما من الناحية التربوية فيوجد المراهق ضمن مجموعة واحدة، و يساعده هذا في عملية التفاعل التي تتم بينهم ويكتسب الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة و الزمالة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر كما يظهرون ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسية.

إن كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا أساسيا من تنشئة المراهق، إذ تتجلى خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة في المجتمع وكذا الاحترام وكيفية إنجاز القرارات الجماعية، إضافة إلى مساعدة الفرد مع الجماعة وتستطيع التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد مشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الغير، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات غير المرغوب فيها مثل: القلق، الكراهية.....الخ.

وهكذا نرى أنه باستطاعة التربية الرياضية أن تساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق،
ويكمن هذا في إيجاد إطار صحي سليم وخلق نظرة متفائلة للحياة، وتنمية صحية وجسمية وعقلية أفضل.
(حسام معوض ، كمال صالح عبده ، 1964م، ص 37) .

الدراسات السابقة و المشابهة :

• - الدراسة الأولى:

-اسم الباحث: " بن بقره علي".

-نوع الدراسة: ماستر 2015م.

-عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد بالارتقاء في كرة السلة صنف أقل من 17 سنة .

-هدف الدراسة:

- وجوب الاهتمام بتحسين القدرة العضلية للرجلين للاعبين كرة السلة أثناء الحصة التدريبية التي تكون قبل المنافسة.

- معرفة أهمية القدرة العضلية للرجلين ومدى تأثيرها على التسديد بالارتقاء في كرة السلة .

- التعرف على مستوى القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة .

- تحديد أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة .

- اقتراح هذه الوحدات التدريبية كوسيلة لمساعدة المدرب لتطوير جانب اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة.

- الفرضية العامة: للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريب البليومتري أثر إيجابي لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد بالارتقاء في كرة السلة صنف أقل من 17 سنة .

-الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية للرجلين بين الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.

-منهج البحث: المنهج التجريبي.

-أهم النتائج:

- نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق الوحدات التدريبية تحسنت و كانت أفضل من نتائج المجموعة الضابطة و التي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف و المناسب .
- تحسین مستوى أداء التصويب من القفز لعينة البحث.

● الدراسة الثانية:

-اسم الباحث: " زخّاف حميد "

-نوع الدراسة: ماجستير 2010م.

-عنوان الدراسة: تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء مهارات (الإرسال، السحق، الصد) للاعبين الكرة الطائرة.

-هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير التمرينات البليومترية على الأداء لمهارات الإرسال، السحق، الصد.
- توضيح العلاقة بين تحقيق مستوى الأداء الفني و ما يتمتع به لاعب الكرة الطائرة من قوة (قدرة عضلية).

-منهج البحث: المنهج التجريبي.

-أهم النتائج:

- مجموعة التمارين البليومترية المستخدمة كوحدة تدريبية مقترحة تستعمل في تطوير القدرة العضلية و القدرة الانفجارية والتحمل العضلي و ذلك من خلال الاستخدام الأفضل لدورة الإطالة والتقشير .

● الدراسة الثالثة:

-اسم الباحث: " بن منصور بشير "

-نوع الدراسة: ماجستير 2008 م

-عنوان الدراسة: تأثير الأسلوب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة للرياضة المدرسية.

-هدف الدراسة:

-التعرف على اثر التدريب بالأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة بالفرع المدرسي .

-ما مدى فعالية التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية بالمقارنة بالتدريب التقليدي.

-منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية البحث.

-أهم النتائج:

-التدريب البليومتري كان له فاعلية في تنمية القوة الانفجارية خاصة قدرة الارتقاء للاعبي كرة السلة.

-استخدام الأسلوب البليومتري بالإطالة و التقصير أثر بشكل كبير في تنمية القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة.

● الدراسة الرابعة:

-اسم الباحث: العمري عمر

-نوع الدراسة: ماجستير 2007 م

-عنوان الدراسة: تأثير القوة المميزة بالسرعة على الأداء الحركي التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال (12-15 سنة).

-هدف الدراسة: دراسة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال.

-منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية البحث.

-أهم النتائج:

- نستنتج أن عملية التدريب و تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر بشكل واضح على اللاعبين في اختبار القفز الأفقي و اختبار التصويب بالارتقاء.

- الأداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد يعتمد على الجانب البدني و المتمثل في القوة المميزة بالسرعة . بينت لنا هذه الدراسة الأداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد لدى اللاعبين يتأثر بصفة القوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى صفات بدنية أخرى.

● الدراسة الخامسة :

● اسم الباحث: " عمرو حسن تمام 2000 م "

● نوع الدراسة: ماجستير.

● عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر ك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبي كرة السلة .

- هدف الدراسة: التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب كرة السلة.
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.
- أهم النتائج:
- - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البليومتريك أدى إلى تطوير القوة القصوى و القدرة العضلية للاعب كرة السلة.
- الدراسة السادسة:
- دراسة أحمد أمين عكور 2007
- "أثر تدريبات البليومتريك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لمهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة".
- هدف الدراسة :
- التعرف على أثر تدريبات البليومتريك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين وعلى دقة الأداء المهاري للضرب الساحق في كرة الطائرة .
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.
- عينة البحث : اشتملت على 20 لاعبا فريق جامعة اليرموك , وقد شمل البرنامج التدريبي 8 أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع .
- أهم النتائج :
- تدريبات البليومتريك كان لها الأثر الواضح في تطوير و تحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و الذراعين وأسهمت في تطوير دقة أداء الضرب الساحق للمجموعتين التجريبيية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبيية .
- الدراسة السابعة:
- اسم الباحث: " كامل حسين مهدي 1990م".
- عنوان الدراسة: تأثير تدريب البليومتريك على تطور مسار طيران المتابعة في كرة السلة .
- هدف الدراسة: التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تدريبات البليومتريك على متغيرات مسار الطيران لمهارة المتابعة في كرة السلة.
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.
- أهم النتائج: كل تمارين البليومتريك تؤدي إلى تطوير متغيرات مسار الطيران لمتابعة أفضل من تمارين الأثقال بالعتاد .

تحليل ومناقشة نتائج الدراسات السابقة:

- إن للدراسات المشاهدة أهمية كبيرة للباحث ، لما لها من معلومات ومركزات يعتمد عليها في بناء البحث و تركيبه تركيباً منهجياً و معرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد.

- فالدراسات السابقة والمشاهدة التي تناولها بحثنا تمثلت في مذكرات نيل شهادة الماجستير والماستر ، وتم تطبيق هذه الدراسات على بعض الهيئات والأندية الرياضية، واستخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي باستعمال أداة البرامج التدريبية.

ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحثون قد ركزت هذه الدراسات على المؤشرات التالية:

- دراسة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال.
- معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد بالارتقاء.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تدريبات البليومترية على متغيرات مسار الطيران لمهارة المتابعة في كرة السلة.
- كل تلك المؤشرات جعلتنا نقف على نتائج هذه الدراسات ونسأرها في النقاط المشتركة، وارتأينا أن هذه الدراسات لم تتطرق لأثر برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة بشكل خاص ، وقد كانت الانطلاقة على ضوء نتائج هذه الدراسات، وقد ساعدتنا هذه الأخيرة في:
تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.

ساهمت أيضاً في كتابة الجزء النظري ، كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث ، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث ، أدوات جمع البيانات ، والأسلوب الإحصائي المناسب .

ساعدتنا أيضاً في التعرف على المراجع العلمية الخاصة والتي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

01- الكلمات الدالة في الدراسة

02- إشكالية الدراسة

03- أهداف الدراسة

04- أهمية الدراسة

05- فرضيات الدراسة

1- الكلمات الدالة الواردة في الدراسة :

1-1 البرنامج التدريبي:

1-1-1 لغة: يقال درب فلانا بالشيء ، وعليه ، و فيه ، عوده، ومرنه ، ويقال درب البعير ، أدبه، وعلمه السير في الدروب.(محمد حسن علاوي 1994 ،ص35).

1-1-2 اصطلاحا: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية و التي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف ما في مجال ما . (أمر الله أحمد الباسطي ،1998 ص 2).

1-1-3 إجرائيا: هو مجموعة المناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى ممكن.

1-2- القوة المميزة بالسرعة:

" القوة المميزة بالسرعة أو القدرة العضلية هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمدة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة و يمكن استخدامها أو تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة ". (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، 1994 ، ص 79).

يرى باروه Barrow ومكجي micgee أن القدرة العضلية القوة المميزة بالسرعة، تعني استطاعة الفرد بإخراج أقصى قوة من العضلة (أو العضلات) في أقل زمن ممكن.

1-3 التصويب بالارتقاء (بالقفز) :

1-3-1 لغة: صوب (فعل) صوب يصوب، تصويبا، فهو مصوب، و المفعول مصوب (إسماعيل بن القاسم القالي البغدادي 2014 ص 195).

1-3-2 اصطلاحا : يعد من التصويبات الناجحة والمؤثرة التي يصعب على المنافس إيقافها ،وهي تحتاج إلى التوازن الجيد والقدرة على الوثب العمودي والارتقاء عاليا ،لأداء هذه التصويبة بنجاح تمسك الكرة باليدين أمام الوجه مع أثناء مفصلي الرجلين قليلا استعداد للوثب عاليا ،وعندما يصبح جسم اللاعب عمودي في الهواء والذراعين فوق الرأس يمدد الذراعين على امتدادهما لدفع الكرة من بين يديه ناحية السلة .

(مختار سالم : مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، طبعة جديدة ، بيروت، لبنان ، 1991م ، ص 65)

1-3-3 إجرائيا: التصويب نحو السلة من خلال التنسيق بين حركة الرجلين و اليدين مع تركيز الانتباه نحو الهدف و الحفاظ على التوازن في الهواء وذلك من أجل تسجيل النقاط.

1-4-4 كرة السلة:

1-4-1 لغة: الجمع سلات, لعبة يشترك فيها فريقين يتألف كل منهما من خمس لاعبين, يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة خصمه, وتلعب في ملعب مستطيل الشكل (الفيروز أبادي ؛ 2004 ص 208) .

1-4-2 اصطلاحا : هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط، وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو الثارتان، حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها، تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق، ولها قواعد وقوانين ثابتة . (مختار سالم : مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، طبعة جديدة ، بيروت، لبنان ، 1991م ، ص 65).

1-4-3 إجرائيا: هي رياضة تلعب بفريقين يتألف كل فريق من 5 لاعبين و تلعب باليدين فقط يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من النقاط, من خلال تسديد الكرة نحو سلة الخصم.

1-5-1 المرحلة العمرية(14-16) المراهقة:

1-5-1 لغة: " إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد دهبى السيد ، ص 257).

1-5-2 اصطلاحا: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (تركى رابح، 1989، ص 241).

* المراهقة هي سن التغيير مشتقة من كلمة adolescierende وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى. (سعدية محمد علي بهامر، ص 25).

* المراهقة: تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج. (سعدية محمد علي بهامر، مرجع سابق ، ص 25).

1-5-3 إجرائيا: هي الفترة الزمنية التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد والتي لا يعتبر فيها الشخص طفلا أو راشدا.

2- إشكالية الدراسة:

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالية مقياسا لتطوير الأمم وازدهارها، لأنها تحتل جزءا لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية والتربوية... إذا أصبح الاهتمام بها شيئا مهما في سياسات الدول هذا الاهتمام يشمل كل أنواع الرياضات خاصة منها الرياضات الجماعية كرة القدم أو كرة السلة، هاته الأخيرة أصبحت تستهوي أعدادا كبيرة من الشباب وأصبحت تصنع الفرحة فوق الميادين الأمريكية والأوروبية لكن المستوى هاته الرياضة في الدول التي تعاني كرة السلة فيها المطلوب والجزائر واحدة من بين هاته الدول تعاني كرة السلة فيها من عدة مشاكل أبرزها مشكلة الأداء المهاري للاعبين ونقص الفاعلية في الهجوم وخاصة التنقية التصويب بالارتقاء التي تتطلب عدة صفات بدنية من بينها صفة القوة المميزة بالسرعة التي لها تأثير كبير على صفة الارتقاء الذي يعلب دورا كبيرا في تحسين مهارات اللاعبين الهجومية، وهذا وفي التغيرات البدنية والنفسية للاعبين خاصة في مرحلة المراهقة، وهذا ما أثار اهتمامنا وسبب اختيارنا لهذا الموضوع فقمنا بتحضير برنامج تدريبي من أجل تطوير هته الصفة البدنية التي تساهم في تحسين فعالية التصويب من الوثب لى لاعبي كرة السلة فئة أقل من 16 سنة و دفعنا لطرح التساؤل التالي :

" هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14- 16 سنة) ؟

ويمكن صياغة تساؤلات فرعية الإشكالية بالطريقة التالية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى العينة الشاهدة ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى العينة التجريبية ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء للعينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي ؟

3-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة المتواضعة إلى ما يلي :

- علاقة أو تأثير القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء.
- معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- تسليط الضوء على أهمية القوة المميزة بالسرعة .

- علاقة القوة المميزة بالسرعة بباقي الصفات البدنية وخاصة تطوير تقنية التسديد بالارتقاء .
- جعل دراستنا مرجعا يساعد الباحثين في مجال التدريب .

4-أهمية الدراسة:

إن دراسة هذا البحث يسمح لنا بإبراز مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء في كرة السلة لدى اللاعبين في سن (14-16) سنة، وأهمية هذه الصفة وعلاقتها بمختلف الصفات البدنية الأخرى ، كما يبين لنا لمحة شاملة حول مختلف أنواع وتقنيات التسديد في كرة السلة وطرق تنفيذها بصفة عامة ، وبصفة خاصة تقنية التسديد بالارتقاء ودورها الفعال عند تأثرها بصفة القوة المميزة بالسرعة ، كما يسمح هذا البحث بشرح طرق تنمية هذه الصفة ومكوناتها وخصائصها الفيزيولوجية .

5- فرضيات الدراسة:

أ - الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر على تحسين فعالية التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14-16 سنة) .

ب - الفرضيات الجزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين التصويب بالارتقاء في كرة السلة لدى العينة الشاهدة.
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء للعينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح العينة التجريبية.

الفصل الثالث



الإجراءات الميدانية للدراسة



- 01- الدراسة الاستطلاعية
- 02- المنهج المتبع في الدراسة
- 03- مجتمع وعينة الدراسة
- 04- مجالات الدراسة
- 05- أدوات جمع البيانات والمعلومات
- 6- الشروط العلمية للأداة:
- 07- إجراءات التطبيق الميدانية
- 08- الأساليب الإحصائية

1 - الدراسة الاستطلاعية:

"تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها". (ناجي قيس ، بسطويسي أحمد، 1987، ص 95).

حيث قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قام بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى اللاعبين، وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا في العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول و كذا المدرب وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج. و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة قصد إخضاعها للتجربة. وخلال هذه الدراسة قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات و البرنامج يوم 20-02-2016 على عينة قوامها (6) من لاعبي شبيبة سكيكدة (14 - 16) سنة ، حيث أعيد الاختبار على نفس العينة في ظرف أسبوع ، وكان الهدف من التجربة هو :

1. مدى صدق وثبات الاختبارات الموضوعة قيد الدراسة.
2. التأكد من صلاحية التمارين المقترحة.
3. التأكد من ملائمة أوقات إجراء الوحدة التدريبية ومدى إمكانية تنفيذها.
3. معرفة مدى استجابة اللاعبين لتنفيذ محتويات الوحدات التدريبية المقترحة.
4. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية.
5. اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها.
7. إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

وعلى ضوء هذا تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14 - 16) سنة وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في أساليب التدريب المختلفة في كرة السلة ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء والدكاترة المختصين العاملين في مجال التدريب الرياضي ، بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء و الباحثين و على رأسهم المهتمون بمناهج البحث العلمي بشأن تصنيفات مناهج البحث العلمي فمنهم من يرى أن هناك مناهج نموذجية تعتبر هي الأصل و تتفرع منها نماذج جزئية. (فضيل دليو وآخرون الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، 1999). . منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهج التالي:

• المنهج التجريبي:

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة. (بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد، 2009، ص136).

كما عرفه صلاح مصطفى الغول " عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما. مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها. (فضيل دليو وآخرون، 1999 ، ص 123).

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف الموضوعات التجريبية، في هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية وضابطة) قياسا قبليا(قبل إجراء التجربة)، ثم قياسا بعديا (بعد إجراء التجربة) للمجموعتين مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي، البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة.

3- مجتمع وعينة الدراسة :

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله و تنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل .

و يقصد بمجتمع الدراسة بأنه: " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ أو كتبا أو سكانا، أو أي وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم " العالم " ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة و القياس والتحليل الإحصائي .

3-1- عينة البحث:

إجراء يستهدف تمثيل للمجتمع الأصلي بمقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم الوصول إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14، ص17).

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث بحمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، وقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عمدي، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتمثلت عينة البحث في فريق الوفاق الرياضي القلي و فريق شبيبة سكيكدة حيث تم تكوين مجموعتين هما :

أ- المجموعة التجريبية:

هي التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، وتضم (6) لاعبين من نادي الوفاق الرياضي القلي لكرة السلة (14-16) سنة.

ب- المجموعة الشاهدة :

هي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. وتضم (6) لاعبين من فريق شبيبة سكيكدة لكرة السلة (14-16) سنة .

العينة العمدية: هي العينة التي يعتمد الباحث فيها أن تكون معينة ومقصودة لاعتقاده أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا. (خاطر أحمد مصطفى ، 1998، ص 95).

3-2- تجانس عينة الدراسة :

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المحرب " أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث" (فان دالين ديو بولد، 1985 ص 398).

الجدول رقم (01): يبين تجانس العينتين من حيث السن, الوزن, الطول

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	دلالة T Sig
		م - ح	م - إ	م - ح	م - إ		
العمر	سنة	15.44	0.72	15.55	0.52	0.37	0.70
الطول	سم	155.4	5.98	154.7	7.31	0.84	0.41
الوزن	كـلـغ	47.2	5.98	46.08	5.43	1.7	0.10
الفرض الصفري $0.05 \leq sig$ (لا توجد فروق). الفرض البديل: $0.05 \geq sig$ (توجد فروق)							

يبين الجدول (01) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث فيما يخص:

1- متغير العمر: بلغت قيمة T 0.37 بمستوى دلالة 0.70 و 0.70 أكبر من 0.05 وهذا معناه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً ما يعني أن هناك تجانس بالنسبة لمتغير العمر.

2- متغير الطول: بلغت قيمة T 0.84 بمستوى دلالة 0.41 و 0.41 أكبر من 0.05 وهذا معناه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً ما يعني أن هناك تجانس بالنسبة لمتغير الطول.

3- متغير الوزن: بلغت قيمة T 1.7 بمستوى دلالة 0.10 و 0.10 أكبر من 0.05 وهذا معناه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً ما يعني أن هناك تجانس بالنسبة لمتغير الوزن.

3-3 - ضبط متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر الإمكان بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي :

أ - المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح.

ب - المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة.

4- مجالات الدراسة :

أ- **المجال المكاني** : أجريت الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة، وكذا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في القاعة المتعددة الرياضات بالقلل بالنسبة للعيّنة التجريبيّة و القاعة المتعددة الرياضات بسكيكدة بالنسبة للعيّنة الشاهدة.

ب- **المجال الزماني**: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني مقسم إلى قسمين في هذه الدراسة هما:

الجانب النظري: بدأت الدراسة الجديّة في هذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في منتصف شهر ديسمبر 2015 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية .

الجانب التطبيقي: الاختبارات البدنية كانت كما يلي :

تم إجراء هذا الاختبار بتاريخ 20/02/2016 .

* إعادة الاختبار كان بعد أسبوع من إجراء الاختبار الأول أي 27/02/2016 حيث تمت هذه الاختبارات في نفس التوقيت.

* **الاختبار القبلي**:

جرى هذا الاختبار بالنسبة للعيّنة التجريبيّة في 28/02/2016 أما بالنسبة للعيّنة الشاهدة فكان في 01/03/2016.

* **الاختبار البعدي**:

جرى هذا الاختبار بالنسبة للعيّنة التجريبيّة في 10/04/2016 أما بالنسبة للعيّنة الشاهدة فكان في 12/04/2016.

لقد تم إجراء هذه الاختبارات بالنسبة للعيّنة التجريبيّة في القاعة متعددة الرياضات بالقلل ولاية سكيكدة أما بالنسبة للعيّنة الشاهدة فقد تمت في القاعة متعددة الرياضات بمدينة سكيكدة.

ج - **المجال البشري** : تمت التجربة على فريق وفاق القل لكرة السلة كمجموعة تجريبية، وفريق شببية سكيكدة كمجموعة شاهدة .

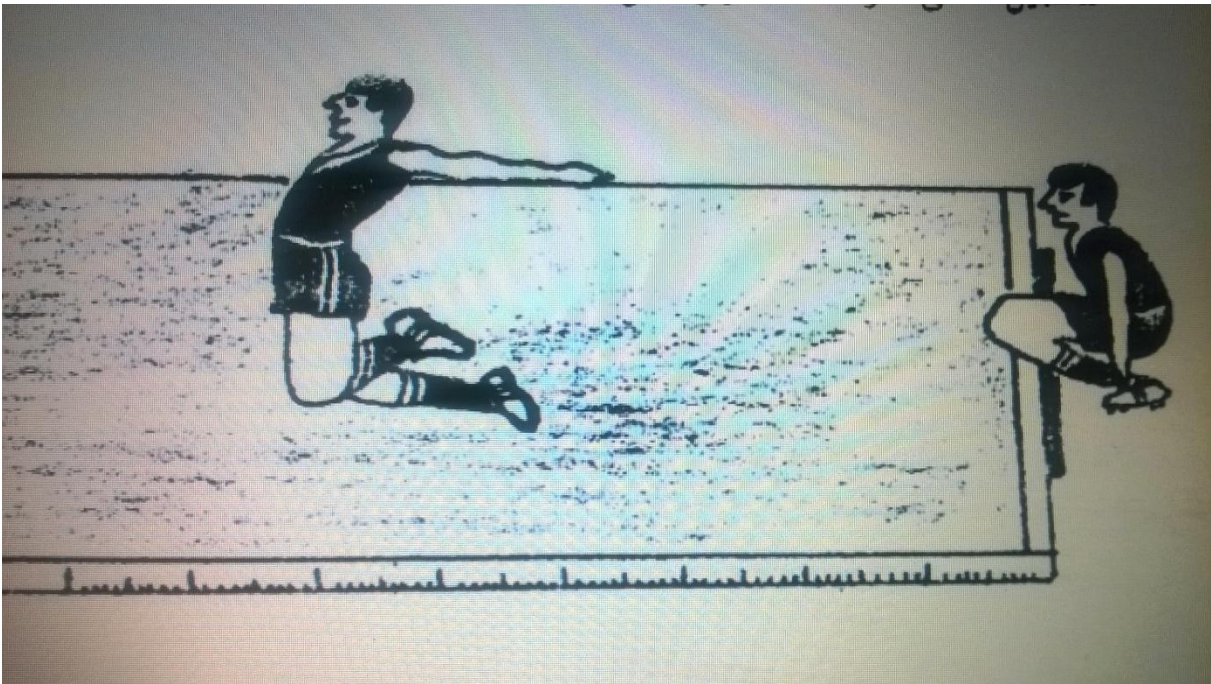
5- أدوات جمع البيانات:

اعتمدنا على جمع البيانات الخاصة بالبحث على اختبار (الوثب العريض) واختبار (الوثب العمودي) واختبار (التصويب من الوثب).

5-1- اختبار الوثب العريض من الثبات

* غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

* الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض 1.50م وبطول لا يقل عن 3.50م، ويراعى أن يكون المكان مستوى (مسطح) وخال من العوائق وغير أملس.



الشكل رقم (2): طريقة أداء اختبار الوثب العريض من الثبات.

* وصف الأداء

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ، ثم يبدأ المختبر بمرححة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين و الدفع بالقدمين مع مرححة الذراع للأمام .

* التسجيل:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.

- خط البداية يكون يعرض 5سم ويدخل في القياس.

- تحتسب للمختبر أحسن محاولة قام بها من أصل ثلاث محاولات.

5-2- اختبار الوثب العمودي:

* غرض الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

* الأدوات اللازمة: لوحة من الخشب مدهونة بالأسود عرضها 50سم وطولها 1.50م ترسم عليها

خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر 2 سم.

- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.25م .

- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها

المختبر .

- يمكن الاستغناء عن السبورة و تعويضها بقطعة من الخشب تثبت على الحائط.

* وصف الأداء

بمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.50سم ثم يقف مواجهها ويمد الذراعين عاليا إلى

أقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة الكعبين من على الأرض.

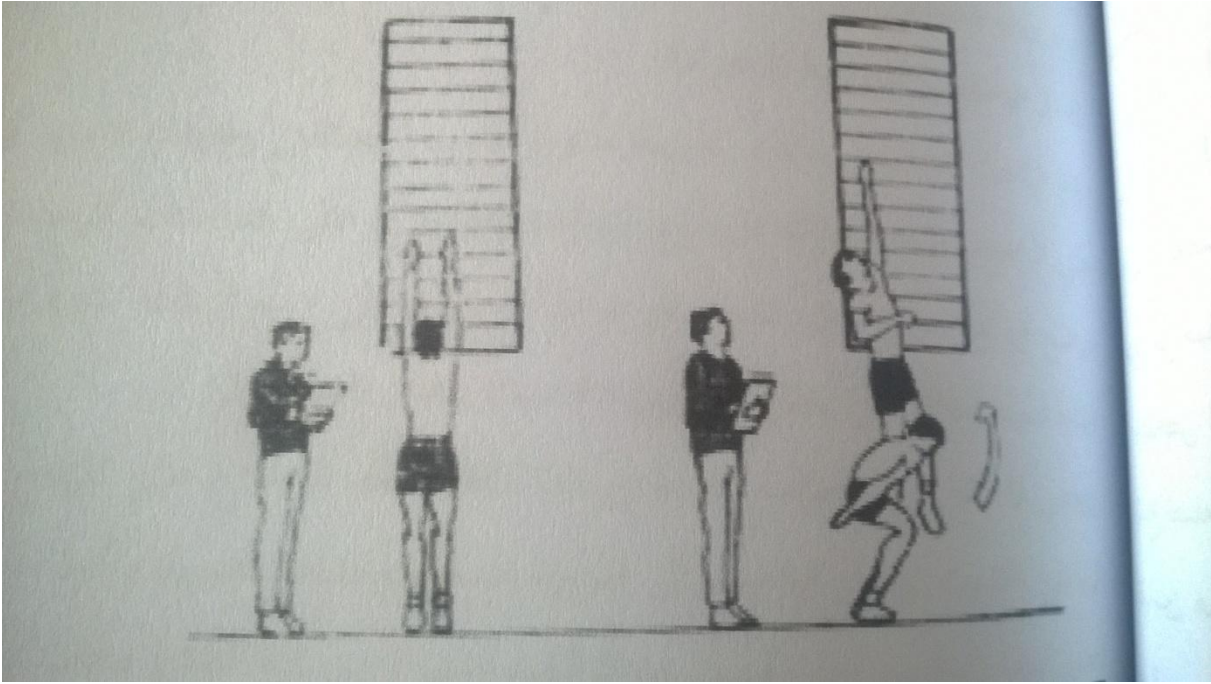
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على خط 30سم .

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لا على مع مرجحة الذراعين بقوة الأمام ولا على

للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة

يصل إليها .

- يقوم المختبر بمرجع الذراع القريبة الأمام والأسفل عند الهبوط .



الشكل رقم (3): طريقة أداء اختبار الوثب العمودي .

* التسجيل

- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.
- مراقب يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.
- درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى.

5-3- اختبار التصويب من الوثب

- * الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التحكم في الكرة خلال سرعة ، ودقة في التصويب .

* الأدوات:

- 2 كرات السلة، السلة ، قمع.
- تقوم بوضع قمع على بعد 3.50م من السلة بين نقطة التسديد .

* مواصفات الأدوات

- يقف المختبر خلف القمع، وعند سماع إشارة البدء من الطرف المسجل يلتقط الكرة ويقوم بالتصويب من الوثب على السلة التي تبعد عن العلامة بـ 3.50 م .

- يستمر المختبر في الأداء العمل السابق شرحه على أن يؤدي خمس تصويبات .



الشكل رقم (4): طريقة أداء اختبار التصويب من الوثب.

* الشروط:

- يتم الوثب من خلف العلامة (القمع).
- يؤدي التصويب من الوثب .
- بعد التصويب على المختبر أن يلتقط الكرة بعدو ارتدادها من الهدف ليعود إلى مكان التصويب لأداء جميع التصويبات.
- يؤدي المختبر خمس تصويبات .

* التسجيل:

تسجيل الإصابات الصحيحة التي يحققها المختبر خلال الخمس تصويبات المكلف بأدائها ، وبحسب عنها نقاط وفقا للشروط التالية :

- تحسب نقطتان لكل إصابة صحيحة للهدف .
- تحسب نقطة واحدة لكل كرة تلمس حافة الحلقة ولكنها لم تدخل الهدف.

- لا تحسب نقاط في حال عدم لمس الكرة للحلقة ولم تدخل في السلة.

أما بالنسبة لأخطاء المتوقعة فهي:

- الوثب مرتين.

- عدم البد في التصويب من خلق الخطوط المحددة .

- عدم البدء في التصويب من قبل الخطوط المحددة بمسافة كبيرة.

* إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز عمله تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى بها الباحث لكشف الحقيقية وفك الإشكال المطروح، وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا في بحثنا وحددناها في ما يلي :

- المصادر والمراجع.

- التجربة الاستطلاعية.

- العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج المقترح حيث تم استعمال وسائل مصممة بصفة شخصية بالإضافة إلى ما توفر في القاعة المتعددة الرياضات كأشرطة القياس والمصادر والكرات.

6- الشروط العلمية للأداة:

أ-الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.(محمد حسن علاوي,1996,ص321) .

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار(محمد صبحي,ص183).

يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم,1999,ص13).

ب-الثبات: إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة, و رصدت أيضا درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية , استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية.(مروان عبد المجيد إبراهيم:1999,ص144).

بعد إجراء الاختبارات المقترحة قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الارتباط "بيرسون" و هذا لمعرفة مدى صدق و ثبات الاختبارات المستخدمة و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02) يبين معامل ثبات وصدق الاختبار لعيني البحث:

الاختبارات	وحدة القياس	عدد الأفراد	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	6	0.98	0.98	0.05	دالة
اختبار الوثب العمودي	متر	6	0.99	0.99		دالة
اختبار التصويب من الوثب	نقطة	6	0.97	0.98		دالة

ج-الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و تحيزه أو تعصبه, فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مروان عبد المجيد إبراهيم:1999,ص145).

7- إجراءات التطبيق الميداني:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة)، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع).

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

*السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم من 14 إلى 16 وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في كل مجموعة (تجريبية، ضابطة) .

*الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

*الحالة الاجتماعية: كل عينة البحث من فئة 14 - 16 سنة غير متزوجين وفي حالة عادية.

تحديد أيام التدريب و زمن الحصص:

بعد إجراءات الاختبار القبلي ,تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة ،، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال كل الحصص التدريبية, تم ضبط حصتين تدريبيتين خلال الأسبوع حيث كان زمن كل الحصة 45 د وهي موزعة كالتالي :

الفترة التحضيرية: 10د حيث تشمل علي تمرينات عامة وخاصة بالكرة وبدون كرة.

الفترة الرئيسية: 30 د حيث تشمل علي الأهداف الرئيسية للحصة.

الفترة الختامية : 5 د حيث تشمل علي جري خفيف وتمديد العضلات، كما اشتملت على تمرينات استرجاعية.

مكان التدريب:القاعة المتعددة الرياضات بالقل .

● -الإطار العام للوحدات للتدريبية المبرمجة:

تعد الوحدات التدريبية المبرمجة و المقننة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية والعملية السليمة.

البرامج الرياضية القائمة على أسس علمية سليمة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل، والتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تواجه اللاعبين بسبب البرامج التدريبية التقليدية (غير المنظمة) التي تبني وفق اجتهاد فردي في الغالب ويتضمن تمريناته نوعيات متشابهة من حيث الحجم والشدة وقد ركز هذا البرامج على نوعية واحدة من التمارين تعطى بأسلوب معين، كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير والتبديل في المحتوى دون تقييم أو تقنين منظم.

● -تحديد وسائل تنفيذ محتوى الوحدات التدريبية المبرمجة:

- عدد اللاعبين الذين سيتم تدريبهم.
- أماكن التدريبات.
- الاختبارات البدنية والمهارية لقياس مستوي التطور.
- المساعدات التدريبية التي سيتم استخدامها.
- كما تشمل علي تمرينات استرجاعية.

● - تنفيذ تجربة البحث:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من 20 فيفري 2016 إلى غاية 10 أفريل 2016.

- القياسات القبالية:تم إجراء القياس القبلي يوم 20 فيفري 2016.

- القياسات البعدية: تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة البحث التجريبية يوم الأحد 10 أبريل 2016.

8- الأساليب الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير للمعادلات الإحصائية المستعملة في البحث.

- برنامج **SPSS** : هو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها، و يستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشتمل على العديد من البيانات الرقمية ولا يقتصر على البحوث الرياضية فقط بالرغم من أنه أنشأ أصلاً لهذا الغرض، ولكن اشماله على معظم الاختبارات الإحصائية (تقريباً) وقدرته الفائقة في معالجة البيانات وتوافقه مع معظم البرمجيات المشهورة جعل منه أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

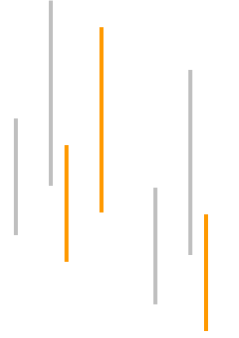
حيث استخدم فيه:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ T test لعينتين مرتبطتين.
- ❖ T test لعينتين غير مرتبطتين.
- ❖ صدق الاختبار: يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار و هو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

$$\text{ص} = \sqrt{\text{النبات}}$$

حيث ص: صدق الاختبار.

الفصل الرابع



عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها



01- تحليل تفسير النتائج

02- مناقشة النتائج في ظل الخلفية النظرية

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة :

1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات.

1-1-1- عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات.

الجدول رقم (03) يبين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي:

اختبار الوثب العريض	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	45	2.68	1.39	2.02	5	غير دالة
الاختبار البعدي	45.66	2.82				
الفرض الصفري $0.05 \leq sig$ (لا توجد فروق). الفرض البديل: $0.05 \geq sig$ (توجد فروق)						

تحليل و مناقشة نتائج الجدول 03:

- من خلال نتائج الجدول رقم (03) سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 45 سم أما الانحراف المعياري فهو يساوي 2.68 ، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 45.66 سم ، وانحراف معياري يقدر بـ 2.82، هذا يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 1.39 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 2.02 وهو اكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

1-1-2- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات :

الجدول رقم (04) يبين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي:

اختبار الوثب العريض	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	43.95	1.91	3.11	2.01	5	دالة
الاختبار البعدي	47.91	1.85				
الفرض الصفري $0.05 \leq sig$ (لا توجد فروق). الفرض البديل: $0.05 \geq sig$ (توجد فروق)						

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (4):

من خلال نتائج الجدول رقم (04) سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 43.95 سم أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.91، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 47.91، وانحراف معياري يقدر بـ 1.85. في حين سجلنا قيمة (T) المحسوبة وجدناها تساوي 3.11 وهي أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة، وكذلك أن تطبيق البرنامج التدريبي قد حسن قدرات لاعبي هذه المجموعة في اختبار الوثب العريض.

1-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي.

1-2-1-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في اختبار الوثب العمودي

الجدول رقم (05) يبين نتائج اختبار الوثب العمودي للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي

اختبار الوثب العمودي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	211.16	11.80	0.08	2.01	5	غير دالة
الاختبار البعدي	210.91	17.18				
الفرض الصفري $0.05 \leq sig$ (لا توجد فروق). الفرض البديل: $0.05 \geq sig$ (توجد فروق)						

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (5):

من خلال نتائج الجدول رقم (05) سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 211.16 سم أما الانحراف المعياري فهو يساوي 11.80، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 210.91 سم، وانحراف معياري يقدر بـ 17.18، هذا يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 0.08 لـ (T) وهي أقل من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي كما يدل على عدم قدرات هذه المجموعة .

1-2-2- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي:

الجدول رقم (06) يبين نتائج اختبار الوثب العمودي للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

اختبار الوثب العمودي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	208.16	21.83	3.43	2.01	5	دالة
الاختبار البعدي	225.66	18.99				
الفرض الصفري $0.05 \leq sig$ (لا توجد فروق). الفرض البديل: $0.05 \geq sig$ (توجد فروق)						

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (6):

من خلال نتائج الجدول رقم (06) سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 208.16 سم أما الانحراف المعياري فهو يساوي 21.83، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 225.66، وانحراف معياري يقدر بـ 18.99.

في حين سجلنا قيمة 3.43 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 2.01 وهو أكبر من T المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وبالتالي نقول أن تطبيق البرنامج التدريبي قد حسن من قدرات لاعبي هذه المجموعة في اختبار الوثب العمودي .

1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الوثب .

1-3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (07) يبين نتائج اختبار التصويب من الوثب للعينه الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

اختبار التصويب من الوثب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	6.56	0.93	1.53	2.01	5	غير دالة
الاختبار البعدي	7.05	0.64				
الفرض الصفري $0.05 \leq sig$ (لا توجد فروق) . الفرض البديل: $0.05 \geq sig$ (توجد فروق)						

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (7):

من خلال نتائج الجدول رقم (07) سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 6.56 نقطة ،أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.93، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 7.05 نقطة ،وانحراف معياري يقدر بـ 0.64، هذا يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة .

في حين سجلنا قيمة 1.53 لـ (T) وهي أقل من قيمة T الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وعدم تحسن لاعبي هذه المجموعة .

1-3-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (8) نتائج اختبار التصويب من الوثب للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

اختبار التصويب من الوثب	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	T	T دلالة Sig	درجة الحرية	الدالة
الاختبار القبلي	5.67	0.86	4.38	2.22	5	دالة
الاختبار البعدي	7.43	0.81				
الفرض الصفري $0.05 \leq sig$ (لا توجد فروق). الفرض البديل: $0.05 \geq sig$ (توجد فروق)						

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (8):

من خلال نتائج الجدول رقم (08) سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 5.67 نقطة أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.86، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 7.43 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.81. في حين سجلنا قيمة 4.38 لـ (T) وهي أكبر من T الجدولة بمستوى دلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لهذه المجموعة ، وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت فعالية البرنامج التدريبي .

1-4- تحليل وتفسير نتائج الاختبارات البعدية للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة:

الجدول رقم (9): يبين مقارنة النتائج البعدية للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة.

الاختبارات	الاختبار البعدي الضابطة		الاختبار البعدي التجريبية		T المحسوبة	الدلالة الإحصائية دال إحصائيا
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الوثب العرض	45.66	2.82	47.9 1	1.85	3.11	دال إحصائيا
اختبار الوثب العمودي	210.9 1	17.18	225. 66	18.99	3.14	دال إحصائيا
اختبار التصويب من الوثب	7.05	0.64	7.43	0.81	3.10	دال إحصائيا

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (9):

من خلال الجدول رقم (9) سجلنا نتائج المتوسطات الحسابية لكل الاختبارات للعينه التجريبية أحسن من نتائج الاختبارات الخاصة بعينه المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ، كما سجلنا قيمة T المحسوبة في كل الاختبارات (3.10 / 3.14/ 3.11) وهي كلها اكبر من T الجدولية التي بلغت 2.01 ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي، وهذا دلالة على نجاح البرنامج التدريبي الذي عملت به المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب بالطريقة التقليدية.

على ضوء كل هذا يمكننا القول أن مهارات التسديد بالارتقاء تتميز بأنها مترابطة بصفة القوة المميزة بالسرعة ولا يمكن الفصل بينهم وهذا ما اكده دراسة "محمد حسنين صبحي" 1995 ، كذلك تحتوي مهارة التصويب على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من الحارس، لأن اللاعب يقوم داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه حيث أن خطط اللعب في كرة القدم تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها، وهذه المتطلبات دائما ما تكون مركبة في جمل

حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التميرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة(الجرى بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا (الاستلام ثم الجري ثم التميرير) ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

2-1- الفرضية الأولى: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى العينة الشاهدة؟"

من خلال هذا البحث الذي يتطرق إلى اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14 - 16) سنة .

و من خلال النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات والمعروضة في الجداول (03 / 05 / 07) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة حدث تم توضيح الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات حيث بلغت قيمت T المحسوبة في اختبار الوثب العريض 1.39 في حين بلغت المتوسطات الحسابية له 45 سم بالنسبة للاختبار القبلي و 45.66 سم بالنسبة للاختبار البعدي .

أما اختبار الوثب العمودي فبلغت قيمت T المحسوبة 0.08 في حين بلغت المتوسطات الحسابية له 211.16 سم بالنسبة للاختبار القبلي و 210.91 سم بالنسبة للاختبار البعدي والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي .

أما اختبار التسديد من الوثب فبلغت قيمت T المحسوبة 1.53 في حين بلغت المتوسطات الحسابية له 6.56 نقطة بالنسبة للاختبار القبلي و 7.05 نقطة بالنسبة للاختبار البعدي والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي .

وهذه النتائج تتفق مع دراسة زحاف حميد الذي توصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة الضابطة وأرجع ذلك إلى عدم استخدام المجموعة لتمرين تهدف إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث أكد أن تفوق المجموعة التجريبية راجع إلى تطبيق الوحدات التدريبية والتي تحتوي على مجموعة من التمارين البليومترية بالإضافة إلى أن عدم التطور يعود إلى البرامج التقليدية المتبعة وعدم مواكبة مختلف الطرق التدريبية الحديثة سواء في تنمية القوة المميزة بالسرعة أو تحسين المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية .

2-2- الفرضية الثانية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في

نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية "

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بيد الاختبارات القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهذا ما تبينه النتائج المبينة في الجدول رقم(04) الذي يبين الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات و الجدول رقم(06) الذي يبين الفروق الحاصلة في اختبار الوثب العمودي للاختبارات القبليّة و البعدية و الجدول رقم (08) الذي يبين الفروق في الاختبار القبلي و البعدي للعينّة التجريبية في اختبار التسديد من الوثب ، حيث تم توضيح الفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية والتي كانت لصالح الاختبار البعدي حيث أن قيمة T المحسوبة للاختبارات كانت كالتالي : (3.11) (3.43) (4.38) في حين بلغت المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية على التوالي (43.95 * 47.91) بالنسبة لاختبار الوثب العريض و(208.16 * 225.66) بالنسبة لاختبار الوثب العمودي و (5.67 * 7.43).

و يرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع نتائج دراسة الباحث بن بقرّة علي الذي توصل من خلال الاختبارات الثلاثة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في تنمية القدرة العضلية للرجلين بين القياسين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي للعينّة التجريبية .

ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية من خلال تنظيم العمل العضلي بين التقلص و الانبساط للعضلات العاملة مم يساعد في أداء الحركة بسهولة و بشكل منظم إذ أ، هناك علاقة ارتباط عند زيادة قوة عضلات الرجلين بنتائج القوة المميزة بالسرعة والتي يعبر عنها بالقفز من الثبات أو القفز العمودي .

2-3- الفرضية الثالثة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء للعينّة الشاهدة والعينّة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح العينّة التجريبية".

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح الاختبار البعدي للعينّة التجريبية وهذا ما تبينه النتائج المبينة في الجدول رقم (9) الذي يبين مقارنة النتائج البعدية للعينّة التجريبية والضابطة الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة حيث بلغت قيمة T المحسوبة 3.11 بالنسبة للاختبار الوثب العريض في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين (45.66) بالنسبة للعينّة الضابطة و(47.91) بالنسبة للعينّة التجريبية ، أما قيمة الانحراف المعياري فقد وصلت إلى (2.82) بالنسبة للعينّة الضابطة و (1.85) بالنسبة للعينّة التجريبية .

أما فيما يخص اختبار الوثب العمودي بلغت قيمة T المحسوبة (3.13) بالنسبة للاختبار الوثب العمودي في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين (210.91) بالنسبة للعينّة الضابطة

و(225.66) بالنسبة للعينة التجريبية، أما قيمة الانحراف المعياري فقد وصلت إلى (17.18) بالنسبة للعينة الضابطة و (18.99) بالنسبة للعينة التجريبية .

وفيما يتعلق باختبار التسديد من الوثب فبلغت قيمة T المحسوبة 3.10 بالنسبة للاختبار الوثب العريض في حين بلغت قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين (7.05) بالنسبة للعينة الضابطة و(7.43) بالنسبة للعينة التجريبية، أما قيمة الانحراف المعياري فقد وصلت إلى (0.66) بالنسبة للعينة الضابطة و (0.81) بالنسبة للعينة التجريبية .

وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من "زحاف حميد" و "بن بقره علي" اللذان توصلا إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لصالح الاختبارات البعدية للعينة التجريبية وان مجموعة التمارين المستخدمة كوحدة تدريبية مقترحة تستعمل في تنمية القوة المميزة بالسرعة وذلك من خلال الاستخدام الأفضل لدورة الاستطالة و الانبساط.

بالإضافة إلى اتفاقها مع "GAMBETTE" الذي ذكر أن تدريبات البليومتريك تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين بصفة خاصة.

كما تعد تدريبات الوثب من الثبات و الوثب فوق الحواجز والعدو والحجل فوق المدرجات فضلا عن التداخل بين الوثب و الحجل من أهم الأساليب التي يمكن استخدامها في مجال التدريب الرياضي لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

2-4- الفرضية الرئيسية: " للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة " .

من خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا يعني صحة و صدق الفرضية العامة والتي نصت على أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة .

الفصل الخامس



استنتاجات واقتراحات



1- استنتاجات عامة

2- اقتراحات

3- الأفاق المستقبلية للدراسة

1- الاستنتاجات:

حسب نتائج هذه الدراسة ، تمكن الباحث من الحصول على نتائج قيمة سمحت بمعرفة تصورات المدربين فيما يتعلق بتطور صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة ، كما ساعدت الدراسة والتجارب الميدانية من تسجيل الإجراءات الميدانية فيما يتعلق بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة ، ويمكن تقديم ما توصل إليه الباحث عبر النقاط التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين في اختبار الوثب العمودي من الثبات لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين في اختبار التصويب من الوثب لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .
- مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين التصويب بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة.
- إن الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقويم اللاعبين ومعرفة مستوى تطورهم.

2- الاقتراحات:

من خلال هذه الدراسة و التي شملت الجانب النظري و التطبيقي و الاختبارات و تفسير النتائج نوصي بما يلي :

- الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة و مراعاتها لكونها الصفة الغالبة في معظم الرياضات الجماعية والفردية.

- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

- ضرورة التحسين المهاري قبل التطرق لتطوير الجانب البدني.

- الاهتمام بالفئة العمرية 14-16 سنة التي تبدي استعدادا نفسيا و حركيا هائلا .

- إتباع برنامج تدريبي منظم.

- الاعتماد على الطرق العلمية أثناء التحضير البدني .

- توفير المرافق والعتاد اللازم لضمان العمل الناجح والوصول إلى النتائج الفعلية.

3- الأفاق المستقبلية للدراسة :

- القيام ببحوث مماثلة لفترات زمنية أطول.

- القيام ببحوث مشابهة على صفات بدنية أخرى تؤثر على التصويب بالارتقاء.

- القيام ببحوث مماثلة على عينات مختلفة في السن و الجنس .

- توفير الأجهزة التي تساهم في تطوير مستوى اللاعبين وتسهيل العمل بالنسبة للمدرب.



قائمة المراجع



قائمة المراجع

باللغة العربية

- 1- صورة الكهف الآية 10.
- 2- إبراهيم كاظم العظماوي: معالم من سيكولوجية الطفولة والفترة والشباب، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، 1997.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1993.
- 4- أحمد أمين فوزي: كرة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.
- 5- السيد عبد المقصود: تدريب وفيسيولوجية القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 6- بطرس البستاني: قاموس المحيط، مؤسسة الكتب الثقافية، ط1، بيروت، لبنان، 1993.
- 7- علي البيك، شعبان إبراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993.
- 8- حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو، عالم الكتاب، القاهرة، 1972.
- 9- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة، الهيئة المصرية للكتاب، ط2، القاهرة، 1994.
- 10- رمضان محمد القذايبي: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 1997.
- 11- مجدي عوض الله، حمدي ضبع: الكامل في علم النفس، مكتبة الشعب، الفجالة، القاهرة، 1986.
- 12- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1994.
- 13- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1999.

- 14- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1955.
- 15- محمود عبد الحليم منسي، عفاف بن صالح محضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001.
- 16- مختار سالم: مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، طبعة جديدة، بيروت، لبنان، 1991.
- 17- مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة للناشئين، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 18- نزار محمد الطالب، محمود احمد السامري: مبادئ الإحصاء والاختبارات التربية البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1981.
- 19- عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1987.
- 20- عبد الرحمان عيساوي: معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1984.
- 21- عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية نمو الارتقاء، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1993.
- 22- علي البيك، شعبان ابراهيم: تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية
- 23- عمار بوحوش، محمد دنينات: مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995.
- 24- غابرييل فروشارد: دراسة في علم النفيس الحديث، ترجمة رفاه ناشد فيصل عبد الله، دار المشرق العربي ط1، بيروت، 1984.
- 25- سيد حسن معوض: كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، ط6، القاهرة، 1994.
- 26- سيد حسن معوض: كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، ط7، القاهرة، 2003.
- 27- سيد محمود الطواب: علم النفس نمو الأطفال، نور للطباعة، الإسكندرية، مصر، 2003
- 28- وجيه محجوب، جاسم قاسم المندلاري، أمير إسماعيل دقة: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995.

29- وليد مارديني، زياد الكردي: المهارات الأساسية في كرة السلة وبيوميكانيكية اللعبة، دار الكندي للنشر الأردن، 2001.

باللغة الفرنسية

1-fredo garel : foot ball technique jeux entrainement, edition ambhora 1978 .

2-jurgen weinck : biologie de sport ,edition vigot ,paris,1992.

3-mattuieu:aspects fondamentaux de l'entrainement,edition vigot,paris,1983.

4-mouriss debess :les etapes d éducation puf ,paris ,1961.

5-mourice Angers : initiation pratique la methologie des sciences humaines, casbah, university Alger ,1997.

الأطروحات والرسائل العلمية :

1- الطالب : العمري عمر: تأثير القوة المميزة بالسرعة على الأداء الحركي التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال (12-15 سنة). ماجستير 2007 م.

2- الطالب بن بقره علي: أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد بالارتقاء في كرة السلة. ماجستير 2015 م.

3- الطالب: بن منصور بشير: تأثير الأسلوب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة للرياضة المدرسية. ماجستير 2008 م.

4- الطالب زخاف حميد : تأثير استخدام التمارين البليومترية في تنمية القدرة العضلية على تحسين الارتقاء لأداء مهارات (الإرسال، السحق، الصد) للاعبي الكرة الطائرة. ماجستير 2010 م.

5- الطالب : " عمرو حسن تمام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية ومستوى. ماجستير 2008 م.

6- الطالب: أحمد أمين عكور 2007: أثر تدريبات البليومتريك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لمهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة.

7- الطالب: كامل حسين مهدي 1990م: تأثير تدريب البليومترك على تطور مسار
طيران المتابعة في كرة السلة .



الملاحق



قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي

الجامعة	الدرجة العلمية	إسم الأستاذ
المسيلة	أستاذ مساعد -ب-	شريفى حلیم
المسيلة	أستاذ مساعد -ب-	مجادى مفتاح
المسيلة	أستاذ محاضر -ب-	قارة السعيد
المسيلة	أستاذ محاضر -أ-	أمان الله رشید
المسيلة	أستاذ محاضر -ب-	بن سالم سالم

الحصة :01

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل: كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

الهدف	تنمية الاطراف السفلية و السيطرة على الكرة .
-------	---

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية .	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	التحضيرية
10 د 10 د 10 د	تمرين 01 : نقوم بتحديد خط الانطلاق و الوصول ،يقف اللاعب عند خط الانطلاق ثم يجري بسرعة تقدر ب: 70 بالمئة من سرعته لمسافة 15 م ، 5 تكرارات مع 1د راحة بين التكرار والآخر . تمرين 02 : يقوم اللاعبون بالوقوف من وضعية الثبات ومحاولة الوثب للأمام والحفاظ على وضعية القدمين معا وهذا الأداء يكون بعد سماع الصفارة،لمسافة 10م ل4 تكرارات وراحة 30ثا بعد كل تكرار . تمرين 03 : يقوم اللاعبون بالتنقل باكرة (2x2) عن طريق التمرير والاستقبال على طول الملعب و القيام بالتسديد من خط الرمية الحرة .	تنمية الأطراف السفل + القدرة على التحكم في الكرة .	الأساسية
5 د	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :02

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

الهدف

تنمية الاطراف السفلية والتحكم في الكرة .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	التحضيرية
10 د	تمرين 01 : نقوم بوضع أقماع متباعدة على بعضها بحيث يكون عند كل قمع لاعب وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالقفز الجانبي يمين ،يسار وعند سماع الصافرة الثانية يتوقف اللاعبون. ل4 تكرارات وراحة 30ثا بعد كل تكرار .	تنمية القوة المميزة بالسرعة + القدرة على التحكم في الكرة .	الأساسية
10 د	تمرين 02 : نفس التمرين السابق لكن عند سماع الصافرة الثانية يقوم اللاعبون بالجري لمسافة 10 م . ل4 تكرارات وراحة 30ثا بعد كل تكرار .		
10 د	تمرين 03 : يقوم كل لاعبان بالتمرير والاستقبال انطلاقا من منتصف الملعب باتجاه السلة مع القيام بالتسديد بالتناوب .		
5 د	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :03

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

الهدف

تعلم مهارة تنطيط الكرة .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تحضير الجسم لتحمل جهد بدني	التحضيرية
10 د	تمرين 01 : تقسيم الفريق إلى مجموعتين ثم يقف اللاعبون في منتصف الملعب على شكل صفين، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة باتجاه السلة والرجوع بها وبحسب الزمن المنجز مع التركيز على النظر إلى الأمام وفي اتجاه خط مستقيم. 5 تكرارات و 30 ثا راحة بين كل تكرار .	تعلم مهارات التنطيط	الأساسية
10 د	تمرين 02 : بنفس التمرين السابق مع وضع الأقماع وعلى اللاعب تجاوز الأقماع بدون أخطاء وبسرعة ل 4 تكرارات و 45 ثا راحة بين كل تكرار.		
10 د	تمرين 03 : من الثبات عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالجري لمسافة 5 أمتار ومحاولة لمس لوح كرة السلة باليد اليمنى ثم بعد ذلك باليد اليسرى تكرر العملية ثلاث مرات مع راحة 30 ثا .		
5 د	جري خفيف مع تمارين الإطالة والاسترخاء للعضلات .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :04

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

الهدف

التغلب على مقاومة خارجية والتحكم في الكرة .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	التحضيرية
10 د	تمرين 01 : من الثبات كل لاعب يقف أمام زميله حيث يقوم الزميل الخلفي بمسك الزميل الأول على مستوى الحوض ومنعه من التقدم والزميل الأول يحاول التقدم إلى الأمام بأقصى سرعة ممكنة للتغلب على مقاومة الزميل ل5 أمتار و راحة 1دقيقة بين التكرارات الأربعة .	تنمية قوة الرجلين + القدرة على التحكم في الكرة .	الأساسية
10 د	تمرين 02 : على بعد 50سم من الحائط يقوم كل لاعب بالقفز قدر الإمكان ويقوم بقذف الكرة على الحائط ويحاول مسكها قبل الهبوط.		
10 د	تمرين 03 : تقوم المجموعتين بلعبة التمريرات العشر مع التركيز على التحكم في التمرير والاستقبال والتحرر من المراقبة.		
5 د	تمارين التمديد والاسترخاء للعضلات .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :05

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

تحسين استعمال طريقتي التمرير والاستقبال مع التنقلات والتحرر من المراقبة.

الهدف

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	التحضيرية
10 د	تمرين 01 : يتم تحديد المناطق و من الثبات يكون الزميل الأول مقابل للزميل الثاني وتكون الأيدي على مستوى الكتف بالتبادل بحيث هذان الزميلان عن الإشارة يحاولان دفع كل واحد منهما للأخر نحو الأمام حتى إدخاله في منطقتة ل3 تكرارات مع راحة 1 دقيقة .	القدرة على التحكم في التمرير والاستقبال مع التحرر من المراقبة	الأساسية
10 د	تمرين 02 : تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين: تقوم المجموعتين بلعبة التمريرات العشر مع التركيز على التحكم في التمرير والاستقبال والتحرر من المراقبة.		
10 د	تمرين 03 : إجراء مباراة بين المجموعتين مع الحرص على تطبيق ما تم تعلمه.		
5 د	جري خفيف حول الملعب والقيام بتمديدات لمختلف العضلات .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :06	
المدة : 45 د	الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة
الهدف	تعلم التصويب من مختلف الوضعيات .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تهيأت جميع أجهزة الجسم للعمل .	التحضيرية
10 د	تمرين01: نقوم بوضع 6 أقماع المسافة بينها 50 سم ،حيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى ،فترة الراحة 30ثا ، عدد التكرارات 5.	تعلم التصويب من مختلف الوضعيات .	الأساسية
10 د	تمرين02: فوج من اللاعبين يقابله فوج آخر على مسافة 5م عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى زميله من الفوج الآخر من وضعية الوثب ثم نفس الشيء بالنسبة للزميل في الفوج الآخر.		
10 د	تمرين03: على بعد 5م يقوم اللاعب بتسديد الكرة نحو السلة من كل الاتجاهات (الأمام – الجانبيين)، والتسديد يكون باستعمال الوثب (الارتقاء).		
5 د	القيام بتمديدات لمختلف العضلات .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :07

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

الهدف

تنمية القوة المميزة بالسرعة والتسديد الإرتقاء .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تهيأت جميع أجهزة الجسم للعمل .	التحضيرية
10 د	تمرين 01 : تقسيم الفريق إلى مجموعتين ثم يقف اللاعبون في منتصف الملعب على شكل صفيين تقوم بوضع 6 حلقات متباعدة على بعضها أمام كل مجموعة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالقفز الجانبي يمين يسار ثم يقوم تنطيط الكرة حتى القمع و التسديد بالارتقاء نحو السلة . ل4 تكرارات وراحة 30ثا بعد كل تكرار .	تنمية الأطراف السفلى + القدرة على التحكم في الكرة .	الأساسية
10 د	تمرين 02 : نفس التمرين السابق لكن قبل التسديد يقوم اللاعب بتمرير الكرة لزميله المتواجد تحت السلة و استلامها منه ثم التسديد . ل4 تكرارات وراحة 30ثا بعد كل تكرار .		
10 د	تمرين 03 : يقوم كل لاعبان بالتمرير والاستقبال انطلاقا من منتصف الملعب باتجاه السلة مع القيام بالتسديد بالارتقاء بالتناوب .		
5 د	تمارين التمديد والاسترخاء للعضلات .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :08	
المدة : 45 د	الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة
الهدف	تنمية القوة المميزة بالسرعة والتسديد بالارتقاء .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا .	التحضيرية
10 د	تمرين 01 : تقسيم الفريق إلى مجموعتين ثم يقف اللاعبون في منتصف الملعب على شكل صفين، يقوم اللاعب بالاستلقاء على الظهر و عند سماع الإشارة يقوم بالوقوف و القفز عاليا ثم الجري بسرعة لمسافة 10 م ،5 تكرارات و 30 ثا راحة بين كل تكرار .	تنمية الأطراف السفلى + القدرة على التحكم في التسديد .	الأساسية
10 د	تمرين 02 : بنفس التمرين السابق مع وضع الأقماع وعلى اللاعب تجاوز الأقماع بدون أخطاء وبسرعة بعد استلام الكرة من طرف الزميل والتسديد بالارتقاء . ل 4 تكرارات و 45 ثا راحة بين كل تكرار .		
10 د	تمرين 03 : القيام بتسديد الرميات الحرة .		
5 د	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :09

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل: كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

الهدف

تنمية القوة المميزة بالسرعة الاطراف السفلية .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا .	التحضيرية
10 د	تمرين 01 : نقوم بوضع أقماع متباعدة على بعضها بحيث يكون عند كل قمع لاعب وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالقفز الجانبي يمين ،يسار وعند سماع الصافرة الثانية يتوقف اللاعبون. ل 4 تكرارات وراحة 30ثا بعد كل تكرار .	تنمية الأطراف السفل + القدرة على التحكم في الكرة .	الأساسية
10 د	تمرين 02 : نفس التمرين السابق لكن عند سماع الصافرة الثانية يقوم اللاعبون بالجري لمسافة 10 م . ل 4 تكرارات وراحة 30ثا بعد كل تكرار .		
10 د	تمرين 03 : يقوم كل لاعبان بالتمرير والاستقبال انطلاقا من منتصف الملعب باتجاه السلة مع القيام بالتسديد بالتناوب .		
5 د	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء للتخلص من التعب .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :10	
المدة : 45 د	الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة
الهدف	تنمية قوة الاطراف السفلية .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا للبدأ في العمل .	التحضيرية
10 د	تمارين 01 : نقوم بوضع 6 أقماع المسافة بينها 50 سم ،حيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى ،فترة الراحة 30ثا ،عدد التكرارات 5.	تنمية الأطراف السفل + القدرة على التحكم في الكرة .	الأساسية
10 د	تمارين 02 : تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين: تقوم المجموعتين بلعبة التمريرات العشر مع التركيز على التحكم في التمرير والاستقبال والتحرر من المراقبة.		
10 د	تمارين 03 : إجراء منافسة بين المجموعتين مع التأكيد على أن التسديد يكون بالارتقاء و من خارج منطقة الرمية الحرة .		
5 د	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة : 11

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

الهدف

تنمية قوة الاطراف السفلية والتحكم في التسديد بالارتقاء .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تهيأت جميع أجهزة الجسم للعمل .	التحضيرية
10 د	تمرين 01: فوج من اللاعبين يقابله فوج آخر على مسافة 5م عند سماع الصفارة يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى زميله من الفوج الآخر من وضعية الوثب ثم نفس الشيء بالنسبة للزميل في الفوج الآخر .	تنمية الأطراف السفل + القدرة على التحكم في الكرة .	الأساسية
10 د	تمرين 02: نقوم بتقسيم الفريق الى مجموعتين كل عنصرين متقابلين يكون أحدهما في حالة الدفاع و الآخر المحجم ،حيث يقوم المهاجم بمحاولة تجاوز الخصم و التسديد بالارتقاء ،ثم يتبادلان المهام .		
10 د	تمرين 03: إجراء منافسة بين المجموعتين مع التأكيد على أن التسديد يكون بالارتقاء و من خارج منطقة الرمية الحرة.		
5 د	تمارين التمديد والاسترخاء للعضلات من أجل التخلص من التعب .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية

الحصة :12

المدة : 45 د

الوسائل : الوسائل:كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

الهدف

تنمية قوة الاطراف السفلية والتحكم في التسديد بالارتقاء .

المدة	ظروف الانجاز	الهدف	المراحل
10 د	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	تهيأت جميع أجهزة الجسم للعمل .	التحضيرية
10 د	تمرين 01 :نقوم بتقسيم الفريق الى مجموعتين كل عنصرين متقابلين يكون أحدهما في حالة الدفاع و الآخر المحجوم ،حيث يقوم المهاجم بمحاولة تجاوز الخصم و التسديد بالارتقاء ،ثم يتبادلان المهام .	تنمية الأطراف السفل + القدرة على التحكم في الكرة .	الأساسية
10 د	تمرين 02 :نفس التمرين السابق لكن مع وضع مدافعين اثنين ضد مهاجم واحد.		
10 د	تمرين 03 : إجراء منافسة بين المجموعتين مع التأكيد على أن التسديد يكون بالارتقاء و من خارج منطقة الرمية الحرة.		
5 د	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء للعضلات .	العودة إلى الحالة الطبيعية	الختامية



ملخص الدراسة



ملخص الدراسة

1. عنوان الدراسة :

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14-16 سنة).
سنة).

2. هدف الدراسة :

- علاقة أو تأثير القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء.
- معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- تسليط الضوء على أهمية القوة المميزة بالسرعة .
- علاقة القوة المميزة بالسرعة بباقي الصفات البدنية وخاصة تطوير تقنية التصويب بالارتقاء .
- جعل دراستنا مرجعا يساعد الباحثين في مجال التدريب.

التساؤل العام للدراسة :

هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14-16 سنة).

3. فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14-16 سنة).

الفرضيات الجزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين التصويب بالارتقاء في كرة السلة لدى العينة الشاهدة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء للعينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح العينة التجريبية.

4. إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة: 6 لاعبين كرة السلة من فريق وفاق القل كعينة تجريبية و 6 لاعبين من فريق شبيبة سكيكدة كعينة ضابطة.
المجال الزمني والمكاني : تم إجراء الاختبار الأول في 2016/20/20 على سا 16.00 و الثاني في 2016/20/27 و تم في نفس التوقيت .
المنهج : المنهج المتبع و المستخدم في الدراسة هو المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الموضوع .

5. الأدوات المستعملة :

أدوات جمع البيانات : الملاحظة ، الإختبار ، العينة .
أدوات الإحصاء : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، قانون ستودنت ...

6. النتائج المتوصل إليها:

- نستنتج أن تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر بشكل واضح على اللاعبين في اختبارات المنجزة (الوثب العمودي من الثبات، الوثب العريض ، التصويب من الوثب) .

7. إستنتاجات و إقتراحات :

- الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة ومراعاتها لكونها الصفة الغالبة في معظم الرياضات الجماعية والفردية.
- استخدام النتائج التي تم إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- القيام ببحوث مشابهة على صفات بدنية أخرى تؤثر على التصويب بالارتقاء.

Research Summary:

1-Title of the study:

The impact of a proposed training program for the development of prescription distinctive force quickly to improve the payment upgrading the basketball players (14-16 years.)

2 -The objective of the study:

- Effect relationship or characteristic force as quickly as repayment upgrading technology.
- Know the development of distinctive force fast routes.
- Highlight the importance of distinctive force speed.
- Relationship characteristic force as quickly as the rest of the physical attributes and special payment upgrading technology development.
- Make reference our study helps researchers in the field of training.

The problem of the study:

Does the training program proposed for the development of prescription strength distinctive impact on improving the payment upgrading the basketball players as fast (14-16 years.).

3 -hypotheses:

General hypothesis: the training program proposed for the development of prescription strength distinctive impact on improving the efficiency of payment upgrading the basketball players as fast (14-16 years.)

Partial hypotheses:

- 1- There were no statistically significant differences between pretest and posttest in the development of prescription distinctive force quickly to improve the payment upgrading in basketball at the witness sample.
- 2- There are significant differences between the pre-test and post-test results in a distinctive force quickly to improve the payment upgrading the experimental sample and for the post-test.

3- There are significant differences between the results of distinctive force spreads quickly to improve the payment upgrading of the sample and the control experimental sample in the post-test and for the experimental sample.

4-The field study procedures:

Sample: 6 players basketball ES team to less experimental sample and 6 players from the youth team Skikda matched controls.

Temporal and spatial field: The first test in 02/20/2016 at 16:00 h and carefully 27.02.2016 and was at the same time conduct.

Approach: The approach used in the study and the experimental method is due to the nature of the subject suitability.

5 -instruments used:

Data collection: observation tools, test, sample.

Census: SMA tools, standard deviation, Law Student...

6 -results obtained to:

-Conclude that the recipe distinctive force development impact as quickly as clearly on the players in the completed tests (vertical jump of fortitude, horizontal jump, and repayment of the jump.)

7 -conclusions and suggestions:

- Provide the means and sports facilities.
- Give great importance to the status of distinctive strengths and how to speed development and improvement.
- A structured training program.