



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرمز السلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني وذهني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة

للاعبي الارتكاز في كرة السلة

دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة لكرة السلة

إشراف الأستاذ:

- لورنيق يوسف

إعداد الطالب:

- عقريب ياسر مهدي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿19﴾﴾

سورة النمل الآية 19 .

وقال ﷺ: ﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع
كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد، كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر
إلى الأستاذ المشرف الدكتور * لورنيق يوسف * الذي لم يخل علي بنصائح القيمة التي
مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة

ياسر مهدي

قائمة المحتويات

| | |
|-----------|--|
| | شكر |
| | اهداء |
| | قائمة المحتويات |
| | قائمة الجداول والأشكال |
| | الملخص باللغة العربية |
| | الملخص باللغة الإنجليزية Abstract |
| أ-ب | مقدمة |
| | الجانب المنهجي |
| 04 | <u>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</u> |
| 05 | 1.1. اشكالية الدراسة |
| 06 | 2.1. فرضيات الدراسة |
| 06 | 3.1. أهمية الدراسة |
| 07 | 4.1. أهداف الدراسة |
| 07 | 5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة |
| 08 | 6.1. الدراسات السابقة |
| 11 | 1.7. مميزات الدراسة الحالية |
| | الجانب النظري |
| 13 | <u>الفصل الثاني: البرنامج التدريبي</u> |
| 14 | تمهيد |
| 15 | 1.3. تعريف التدريب الرياضي |
| 15 | 2.3. خصائص التدريب الرياضي |
| 16 | 3.3. واجبات التدريب الرياضي |
| 18 | 4.3. الأهداف العامة للتدريب الرياضي |
| 18 | 5.3. طرق التدريب الرياضي |
| 21 | خلاصة |
| 22 | <u>الفصل الثالث: الحالة البدنية (القوة)</u> |
| 23 | تمهيد |

| | |
|-----------|--|
| 24 | 1.3. تعريف الحالة البدنية |
| 24 | 2.3. الصفات البدنية |
| 28 | 3.3. الصفات البدنية |
| 33 | خلاصة |
| | الجانب التطبيقي |
| 35 | <u>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</u> |
| 36 | تمهيد |
| 37 | 1.4. الدراسة الاستطلاعية |
| 38 | 2.4. المنهج المستخدم |
| 38 | 3.4. متغيرات الدراسة |
| 38 | 4.4. مجتمع وعينة الدراسة |
| 39 | 5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات |
| 41 | 6.4. الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة |
| 42 | 7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة |
| 43 | 8.4. اجراءات التطبيق الميداني للدراسة |
| 44 | خلاصة |
| 45 | <u>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</u> |
| 46 | تمهيد |
| 47 | 1.5. عرض النتائج |
| 51 | 2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات |
| 53 | خلاصة |
| 54 | <u>الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات</u> |
| 55 | 1.6. الاستنتاج العام |
| 56 | 2.6. الاقتراحات والتوصيات المستقبلية |
| 58 | - قائمة المصادر والمراجع |
| 61 | - قائمة الملاحق |

قائمة الجداول

| الصفحة | رقم الجدول | عنوان الجدول |
|--------|------------|--|
| 42 | .1 | يبين معامل ثبات وصدق اختبار نيلسون |
| 47 | .2 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) فيما يخص اختبار الوثب العمودي |
| 48 | .3 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي اختبار رمي الكرة الطبية للمجموعة الشاهدة |
| 49 | .4 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين في اختبار الوثب العمودي |
| 50 | .5 | جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين في اختبار رمي الكرة الطبية |

قائمة الأشكال

| الصفحة | رقم الشكل | عنوان الشكل |
|--------|-----------|--|
| 40 | .1 | يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي |
| 41 | .2 | يمثل كيفية انجاز اختبار رمي الكرة الطبية |

اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة

تهدف الدراسة إلى وضع اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة لدى لاعبي نادي "وفاق المسيلة".

وكان فرض الدراسة أن البرنامج التدريبي يؤثر إيجابياً في تطوير صفة القوة تم اختياره بطريقة مقصودة وتم استخدام مجموعة من الأدوات في هذه الدراسة، منها الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال جمع المصادر والمراجع، بالإضافة إلى الملاحظة العلمية الدقيقة، المقابلات الشخصية والزيارات الميدانية، كما تم تطبيق اختبارات قياس الوثب العمودي ورمي الكرة الطبية، ووضع البرنامج التدريبي في فترة المنافسة الخاص للموسم (2020/2019)، واستخدام وسائل وأدوات لتطبيق الاختبارات والبرنامج، وتم في النهاية الخروج باستنتاج عام وهو أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً في تحسين صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة.

Abstract

Proposing a training program to develop strength in basketball players

The study aims to develop a proposal for a training program to develop the strengths of basketball players for "Wifaq Al-Messila" club.

The assumption of the study was that the training program positively affects the development of the characteristic of strength. It was chosen in an intended manner, and a set of tools were used in this study, including theoretical familiarity with the research topic through the collection of sources and references, in addition to accurate scientific observation, personal interviews and field visits. The application of tests to measure the vertical jump and throw the medical ball, and the development of the training program in the period of the special competition for the season (2019/2020), and the use of means and tools to implement the tests and the program, and finally a general conclusion was made that the proposed training program had a positive effect on improving the strength of the players. In basketball.

مقدمة :

تنقسم الألعاب الرياضية إلى ألعاب جماعية مثل (كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد)، وإلى ألعاب فردية مثل (السباحة، وألعاب الميدان، والمضمار)، وتعد كرة السلة من الألعاب الجماعية الأكثر شعبية في العالم، وتختلف درجة شعبية اللعبة من بلد إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى، ففي بعض المناطق تكون هي اللعبة الأولى، وذلك يعود إلى تفوق فريق كرة السلة في تلك المنطقة، مما يؤدي إلى زيادة القاعدة الجماهيرية والحماس العالي للجماهير والمشجعين.

وتمارس كرة السلة بكرة ذات مواصفات خاصة تلعب باليدين فقط، وتكون اللعبة بين فريقين بحيث يتكون كل فريق من 12 لاعب، يتواجد منهم 5 لاعبين فقط على أرض الملعب في وقت واحد مع إمكانية التبديل المتاحة طوال فترة المباراة، وتتكون المباراة من 8 فترات وكل فترة لمدة 11 دقائق، ويفصل بين الفترة الأولى والثانية وبين الفترة الثالثة والرابعة استراحة لمدة دقيقتين، أما الاستراحة بين الثانية والثالثة فتكون لمدة 15 دقيقة، وخلال هذه الفترات يحاول كل فريق أن يدخل الكرة في سلة الفريق الخصم من الأعلى، حيث يبلغ ارتفاع السلة أو الحلق 315 سم عن الأرض، كما يحاول كل فريق منع الفريق الخصم من الاستحواذ على الكرة ومن إدخالها في سلتها، بل ويحاول كل فريق أن يستحوذ على الكرة وبالتالي تصبح لديه الفرصة في إدخالها في سلة الخصم وتسجيل النقاط والفوز، حيث أن الفريق الذي سجل نقاط أكثر في المباراة يعتبر هو الفريق الفائز.

ولكي يصل فريق كرة السلة إلى مستوى عال من الإنجاز والتفوق، لا بد من تطوير الإعداد البدني، بالإضافة إلى الإعداد المهاري والخططي سواء الفردي أو الجماعي، مع عدم إغفال عملية الإعداد النفسي التي تؤثر وتتأثر بجميع عمليات الإعداد السابقة الذكر، كما أن الإعداد البدني يؤثر على تحسين وتطوير القدرات مهارية والخططية لدى اللاعبين، فمثلا لا يمكن تنفيذ أي خطة إذا كان هناك ضعف في مهارة التصويب، وكذلك لا يمكن تطوير مهارة التصويب بدون توفر عنصر القوة والدقة لدى اللاعبين، وقد تحتاج الخطة الهجومية مثلا إلى عملية تحرر اللاعب من الخصم المدافع، وهذه العملية تتطلب أداء مهاري صحيح، وهذا الأداء المهاري بحاجة إلى توفر عنصر القوة العضلية والرشاقة لكي يتم بفعالية عالية ويتحقق المراد منه.

ومع تطور التدريب الرياضي زادت إمكانية تطوير القدرة العضلية، وبالتالي زيادة الوثب العمودي، فأصبحنا نرى بعض اللاعبين يقفز إلى ارتفاعات عالية جدا، وخاصة في الفرق الأجنبية وبعض الفرق العربية، ولعل من أفضل أساليب تطوير الوثب العمودي هو استخدام تمرينات البليومتري، والمقصود

بالبيومتري نوع من تمارينات المقاومة المتحركة والذي يعتمد على مبدأ رد الفعل المنعكس للإطالة المفاجئة | في العضلة خلال الهبوط بعد الوثب، وبالتالي تجنيد عدد إضافي من الوحدات الحركية.

ويشير أبو العلا (أبو العلي أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سنة 2003. ص 97) إلى أن أداء تمارينات البيومتري يعد من التمارينات عالية الشدة، وأن هناك احتمالية لإصابة الرياضي عند أدائها، ولكي نتجنب هذه الإصابات لا بد من تطوير القوة العضلية إلى مستوى مناسب قبل البدء بتمرين البيومتري، فمثلا قبل أداء تمارينات البيومتري لعضلات الرجلين، والتي تشمل تمارينات الوثب العميق والحجل، لا بد أن يستطيع اللاعب أداء تمرين ثني الركبتين مع حمل مقاومة أعلى من وزن جسمه، كما أن اللاعب لا يجب أن يصل إلى مرحلة التعب خلال التمرين وذلك لأن القوة العضلية تعتمد على النظام الفوسفاتي اللاأوكسجين في إنتاج الطاقة، وهذا النظام يعمل عند أداء عمل بشدة قصوى ولفترة زمنية قصيرة جدا، لذلك يجب أن تكون التكرارات في المجموعة الواحدة ، (1-6) تكرارات وتكون الراحة بين المجموعات طويلة نسبية بحيث تسمح بالراحة التامة، وذلك لكي يستطيع اللاعب أن يسترجع مخازن الطاقة اللازمة، وأن يكرر التمرين بنفس الفعالية التي كان عليها قبل أداء المجموعة.

ومن خلال ما سبق ارتأينا أن نقترح برنامج تدريبي من أجل تنمية القوة للاعبين الارتكاز في كرة

السلة بنادي وفاق المسيلة، وقد قمنا بتقسيم هذا البحث إلى ثلاث جوانب جاءت كالآتي:

الجانب التمهيدي: وتناولنا فيه الإطار العام للبحث

الجانب النظري تم تقسيمه إلى فصلين فصول هما:

الفصل الأول: البرنامج التدريبي

الفصل الثاني : الصفات البدنية (القوة)

الجانب التطبيقي : وتناولنا فيه ثلاث فصول :

الفصل الرابع : منهجية الدراسة

الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة

الفصل السادس: استنتاجات واقتراحات

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1.1. إشكالية الدراسة

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف إختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذلك فقد تعانقت كل الجهود العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

وقد كانت للياقة البدنية وما تشمله من صفات بدنية دورا مهما في اللعبة ويرى معظم العلماء أن كل شئ يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة، وتعد صفتي القوة والسرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي تلزم المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللاعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم.

وبما أن كرة السلة من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، إذ حظيت هذه اللعبة ببحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم وأساسي في تطوير مستوى اللاعبين، وبما أن الجزائر جزء لا يتجزأ من العالم فإنها تتأثر بما يدور فيه، وهذا ما أدى بالسلطات إلى بناء معاهد وتشكيل لجان التي تسهر على تحسين مستوى الأداء الرياضي في بلادنا وتطويره والوصول إلى مستوى عالي نظرا للمنافسات الكبيرة التي تعرفها على الصعيد المحلي أو على الصعيد الدولي.

إلا أنه من خلال متابعة الباحث لكرة السلة في الجزائر عامة و في ولاية المسيلة خاصة ، لاحظ أن هناك ضعف في مستوى التدريب لكرة السلة بشكل عام لدى معظم اللاعبين بشكل خاص، إذا ما قورن بمستويات اللاعبين في الدول العربية أو الأجنبية، ومن خلال عمل الباحث كمتربص لكرة السلة تعرض كثيرا للسؤال من قبل اللاعبين خاصة فئة الأصغر والأشبال عن كيفية زيادة الوثب العمودي والتحمل، ومن خلال متابعة الباحث للدراسات والأبحاث العلمية لاحظنا أن هناك إمكانية لتطوير صفة القوة، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير الوثب العمودي واكتساب القوة المميزة بالسرعة وذلك بناء على أسس علمية، بحيث تضمن تحقيق أفضل النتائج مع المحافظة على صحة اللاعبين ووقايتهم من الإصابات.

ومن خلال ما سبق نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- ما هو أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة للاعبي الارتكاز في كرة السلة؟

التساؤلات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة.

2.1. فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تطوير صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة.

3.1. أهمية الدراسة

لقد تطور المستوى البدني والمهاري والخططي في لعبة كرة السلة ولعل من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة عنصر القوة، حيث أن هذا العنصر يزيد من القدرة على الوثب العمودي ويزيد من كفاءة اللاعب في تغيير الاتجاه (الهجومي) مع كرة أو بدون كرة، وفي الانطلاق للدفاع والتوقف المفاجئ وكل هذه المتغيرات تعمل على تحسين أداء اللاعب البدني والمهاري وتميزه عن غيره، ويمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

1. تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث الأولى التي تقوم على تطبيق برنامج تدريبي لزيادة الوثب العمودي ورمي الكرة الطبية لدى لاعبي الارتكاز في كرة السلة في ولاية المسيلة.
2. تميز البرنامج التدريبي بأشتماله على تمارين المقاومة وتمارين البليومتري، كما أن تحسن مستوى القوة يعمل على تجنب الإصابات عند أداء التمرين البليومتري.
3. تعمل الدراسة الحالية على تطوير الوثب العمودي ورمي الكرة الطبية لدى لاعبي الارتكاز في كرة السلة ، ولاعبين كرة السلة بشكل عام إذا ما قاموا بتطبيق البرنامج.

4.1. أهداف الدراسة

- معرفة الفروق الإحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) فيما يخص الوثب العمودي تعزى القوة.
- معرفة الفروق الإحصائية بين الاختبار (البعدي) بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص الوثب العمودي تبعاً لمتغير القوة.
- معرفة الفروق الإحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) فيما يخص رمي الكرة الطبية تعزى القوة.
- معرفة الفروق الإحصائية بين الاختبار (البعدي) بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص رمي الكرة الطبية تبعاً لمتغير القوة.

5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة**1.5.1. البرنامج التدريبي:**

عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وإنهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، وهو عبارة عن وحدات تدريبية منظمة تنظم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعي فيه هدف واضح. (حسام عز الرجال، 2002، ص 62)

2.5.1. الصفات البدنية:

يعرفها أمر الله أحمد بأنها تشير الحالة البدنية إلى تطور مستوي عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، وبعد الارتقاء بمستوي هذه العناصر و اجبا أساسيا لبلوغ المستويات العالية من الأشجار في النشاط الرياضي. (أسر الله، 1998، ص 19)

كما يشير إليها محمد رضا على أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن (محمد رضا، 2003، ص 143).

■ التعريف الاجرائي:

وتعني تصور وتقييم اللاعبين لمستوى لياقتهم البدنية المتشكلة من العناصر التالية: القوة العضلية، التحمل، السرعة المرونة والرشاقة، انطلاقاً من مفهومهم عن ذاتهم.

3.5.1. القوة:

التعريف الاصطلاحي: " أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة " (صائب عطية العبيدي وآخرون، 1991، ص 45)

▪ التعريف الاجرائي:

تعتبر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية و التفوق فيها و كذلك للوصول إلى المستويات العالية ، وقد تكون أهم هذه القدرات على الإطلاق .

4.5.1. تعريف كرة السلة:

التعريف الاصطلاحي: 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 التارتان ،حيث تسمح كل هذه المواد بتطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها (أحمد أمين فوزي 2004، ص 7)

▪ التعريف الاجرائي:

لعبة جماعية تلعب بخمسة لاعبين أساسين لكل فريق ، ولها قواعد وقوانين ثابتة.

5.5.1. القوة المميزة بالسرعة:

التعريف الاصطلاحي: القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على تغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا يجب الإشارة إلى أن مقدار القوة عند ذلك يكون أقل من القصوى وأيضاً مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جداً (على البيك ، شعبان إبراهيم، 1998، ص 139)

▪ التعريف الاجرائي:

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 للرجليه.

6.1. الدراسات السابقة

- الدراسة الأولى:

تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي بالأثقال التطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد، قام بهذه الدراسة الباحث: جبار علي جبار 2008-2009 البصرة العراق.

المنهج التبع: قام الباحث بإتباع المنهج التجريبي، حيث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت عينة البحث: لاعبي المركز التدريبي بكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي، فئة الناشئين أعمارهم 14-16 سنة وشملت العينة (35) لاعب يمثلون المركزين وتم إختبار (30) لاعب فقط، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وذلك بالطريقة العشوائية بأسلوب الترعة. أدوات الدراسة: اختبارات القوة القصوى. مجالات الدراسة: المجال الزماني والمكاني: الفترة الممتدة من 2009

/ 5 / 21 ولغاية 2009 القاعة الداخلية المركز شباب الأصمعي البصرة).

الهدف من الدراسة:

- التعرف على القوة القصوى للناشئين بكرة اليد.
 - وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لدى اللاعبين الناشئين.
- نتائج الدراسة:
- البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين.
 - استخدام الأثقال أدى إلى تطوير القوة العامة لدى اللاعبين.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح البعدية في إختبارات القوة العضلية.

- الدراسة الثانية:

تحت عنوان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية.

الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية، قام بهذه الدراسة الباحث: نجاح سلمان حميد بغداد العراق -.

المنهج المتبع: اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة، حيث شملت عينة البحث 20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد للعام الدراسي (2009-2010) حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أدوات الدراسة: اختيار الركض 30م، اختبار الوثب العريض من الثبات.

مجالات الدراسة: المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من 5-10-2009 إلى غاية 10-3-2010 بملعب الكشافة.

هدف الدراسة: - التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وإنجاز الوثبة الثلاثية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبارات السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية).
- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في إنجاز الوثبة الثلاثية.
- أن للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية.

- الدراسة الثالثة:

تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي السرعة الإنتقالية. والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-16) سنة، قام بها الباحث: لعرابة قويدر.

المنهج المتبع اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة. أدوات الدراسة: اختبارات خاصة بالسرعة الإنتقالية، اختبارات المرونة (ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل).

أهداف الدراسة:

عرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم أشبال. - معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصاغر.

نتائج الدراسة:

إن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية ونسيتي تطورهما بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وللمجموعتين في جميع الاختبارات في البحث مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية التي خفضت للبرنامج التجريبي فيما يخص المرونة.

- الدراسة الرابعة:

تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي على تنمية صفتي الرشاقة وسرعة رد الفعل الذي لاعبي كرة القدم أصاغر (أقل من 15 سنة)، قام بهذه الدراسة الباحث: سمير مرداسي 20142015 جامعة محمد خيضر بسكرة -.

المنهج المتبع: قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي، حيث تم إختيار العينة بطريقة قصدية و التي تمثلت في فلة الأصاغر لفريق إتحاد بسكرة لكرة القدم والتي تتكون من 20 لاعب. مجالات الدراسة: المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من أواخر شهر ديسمبر إلى غاية يوم 25 مارس 2015 في ملعب الشهيد مناني بسكرة لكرة القدم على فئة الأصاغر أقل من 15 سنة لكور. أدوات الدراسة: إختبار الجري الإرتدادي للرشاقة و إختبار سرعة رد الفعل.

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية الرشاقة الذي لاعبي كرة القدم أصاغر.
- معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصاغر.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية بالنسبة لاختبار سرعة ردة الفعل ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية بالنسبة لاختبار الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.

7.1. ما يميز هذه الدراسة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة المحلية منها والعربية يمكن رصد الكثير من أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين هذه الدراسة والتي كان لها دور هام في بناء هذه الدراسة.

- من حيث موضوع الدراسة وأهدافها:

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الموضوع والأهداف في معرفة صفة القوة حيث تناولت مفهومها.

- من حيث المنهج المستخدم في الدراسة:

استخدمت هذه الدراسة المنهج التجريبي وهي بذلك تتفق مع جميع الدراسات المحلية والعربية.

- من حيث أداة الدراسة:

اتفقت الدراسات السابقة على استعمال الاختبارات كأداة للدراسة.

- من حيث عينة الدراسة:

اتفقت الدراسة مع الدراسة السابقة في أن العينة كانت من اللاعبين الناشطين في البطولات.

- من حيث النتائج الدراسة:

اتفقت الدراسات على وجود أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

البرنامج التدريبي

تمهيد

إن عملية إعداد الرياضيين وهيئتهم لخوض المنافسات بكفاءة عالية يتطلب عملاً جاداً لتحقيق ذلك، لذا بعد الوصول لتحقيق الانجازات الرياضية واحدة من الأمور التي دعت الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي إلى البحث والتقصي عن أحسن الطرائق والأساليب والبحوث التي ترمي لتحقيق أفضل النتائج والتي من ضمنها هذه الدراسة ، دراسة صفة القوة.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف إلى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي.

1.3. تعريف التدريب الرياضي:

عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ويهدف أساسا إلى إعداد الفرد ليتحقق مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الفعاليات الرياضية، فالتدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين العلوم الطبيعية ومبادئها هدفا إعداد الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته وإستعدادته وإمكانياته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (قاسم حسن، 1998، ص72)

كما عرفه بعض العلماء كما يلي: (بسطويسي أحمد، 1999، ص24)

- ليمان: "كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكليف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب".
- ما تفيق: "إعداد اللاعب فسيولوجيا وتكنولوجيا عقليا نفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

- علاوي عن هارا: "عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة. تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصب وافر في اعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن".

- بسطويسي أحمد: "عملية تربية هادفة ، وتخطيط علمي للإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".

2.3. خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي: (مفتي إبراهيم، 2001، ص25-27)

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين.
- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصيل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.
- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق أهداف الرياضة.

- استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.
- استخدام دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط.
- نبذ كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن إن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.
- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل أنها تتكامل معاً للعمل على تحقيق أهدافه.
- مراعاة الفروق الفردية من حيث السن (كبار-صغار) والجنس (البنين والبنات) وكذا بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى. (أمر الله أحمد، 1998، ص06)

3.3. واجبات التدريب الرياضي

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث باعتبارها واجبات محددة لا تنفصل إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب أصبحت عملية قاصرة لا تؤتي ثمارها المرجوة:

- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه السمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم الفريق فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح والعمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها وهي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً وأن يكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف وهو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب مبتعداً من أي مبررات للتهرب أو للأداء الأقل مما هو مطلوب منه وهذه النقطة يجب أن يعتني بها مدربي فرق الناشئين بالذات.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم (حنفي محمود، ص14)
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تنمية اللاعب للروح الرياضية ألحقه من تسامح و تواضع وضبط النفس وعدالة رياضية
- تطوير الخصائص والسمات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة وتصميم الطموح والجرأة والإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر والكفاح والعزيمة... الخ.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية. (مفتي إبراهيم، 2001، ص30)
- **الواجبات التعليمية للتدريب:**

هي الواجبات الظاهرة والمباشرة لعملية التدريب والتي يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح وتشمل ما يأتي:

- **الإعداد البدني:** للاعبين هو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات الأساسية بإتقان والتكامل الفني المطلوب وبالتالي لا يستطيع أن ينفذ خطط اللعب كما يجب وحتى لا يتأثر الإعداد البدني للاعب بحالته الصحية ويجب أن يعتني المدرب دائما بعرض اللاعب على الطبيب في فترات دورية وعمل التحليلات اللازمة والعلاج مبكرا لأي اضطرابات صحية مع العناية التامة في التغذية المناسبة وتناول الأدوية المطلوبة إذ اقتضى الأمر ذلك
- **الإعداد المهاري:** للاعب وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ويهدف المدرب من إتقان اللاعب للمهارة أن يؤديها بآلية بدون تفكير وهذا يساعدهم على أن يحصر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططي فقط ، مما يسهل عمله وتجعله أكثر تركيزا.
- **الإعداد الخططي:** أصبح التدريب حديثا وخاصة في كرة القدم هدفا أساسيا قائما بذاته مع لاعبي فرق ما بين 15-17 سنة بل أصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا يتعلم خطط اللاعبين ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة التي تختلف عن الإعداد المهاري والتي لا بد للمدرب أن يتبعها حتى يستطيع أن يتدرج في تعليم خطط اللعب لفريقه ويبدأ الإعداد الخططي للعب من سن 10-15 سنة.

- الإعداد الذهني: إن التفكير السليم والتصرف الحسن والابتداء بمتطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح أهميتها كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة أثناء اللحظات الحرجة في المباراة، حيث تظهر قيمة الإعداد ذهني للاعب. (حنفي محمود، ص15)

- الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى مستويات في الرياضة والتخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (مفتي إبراهيم، 2001، ص4-5).

4.3. الأهداف العامة للتدريب الرياضي

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة احتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية-النفسية-الاجتماعية)

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي-التدريس) والجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا أو إراديا ، ويهتم بتحسين التنسيق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وصول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة... الخ من خلال المنافسات. (أمر الله أحمد، 1998، ص5)

5.3. طرق التدريب الرياضي

تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب باتجاهات التدريب ومن بين هذه الطرق كما يلي:

1.5.3. طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص، ويظهر تأثيره جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة مثل رياضة كرة القدم. (أمر الله أحمد، 1998، ص71)

تؤثر هذه الطريقة من الجانب النفسي بتنمية الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة. (مفتي إبراهيم، 2001، ص211)

2.5.3. طريقة التدريب الفتري:

يقصد بها تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة ، أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الايجابية الغير الكاملة بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية ،وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ،وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في قدرة اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، مرجحات الرجلين والذراعين...الخ.

مما يساعد على التخلص من حامض اللبنيك مجتمع في العضلات وأيضا تقليل الإحساس بالتعب واستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا. (وجدي مصطفى، 2002، ص211)

ومن الناحية النفسية تسهم في رقي التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

(مفتي إبراهيم، 2001، ص213)

3.5.3. طريقة التدريب التكراري:

يعتبر التدريب التكراري من طرق التدريب الأساسية ،ويكون فيها شدة الحمل بصورة عالية، وعدد مرات تكراره بسيطة والراحة البينة طويلة إذ أن الإكثار من استخدامها يؤدي إلى الحمل الزائد، واهم ما يميز هذه الطريقة أنها قد تصل بلاعب إلى الشدة العالية والحد الأقصى من الأداء على أن يحصل اللاعب بعد ذلك على الراحة الكافية لاستعادة الاستشفاء تماما، (يحي السيد، 2002، ص107) وتزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل

خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة، وتؤثر هذه الطريقة من الناحية النفسية بالعمل على تطوير الصفات الإرادية. (مفتي إبراهيم، 2001، ص215)

4.5.3. طريق التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري وسيلة تنضيمية للتنمية البدنية للاعب، ويمكن استخدام أي طريقة من طرق التدريب السابقة المستمر، الفتري، التكراري، داخل تنظيم التدريب الدائري ، وفقا للهدف من عملية التدريب وقد ابتكر هذا الأسلوب "مورجان" و"دامسون" وهو أحد علماء جامعة ليدز بانجلترا عام 1957 م وما زالت تطبق حتى الآن في دروس التربية الرياضية وفي عمليات التدريب الرياضي في أنحاء العالم بالرغم من ظهور تقنيات حديثة في استخدام الأجهزة التدريسية.

لذا فإن التدريب الدائري بتنظيماته الداخلية ، ليس طريقة من طرق التدريب المعروفة والتي وضحتها سابقا ولكن أسلوب تنظيمي ي مكن أن يساعد المدرب في تنمية قدرات اللاعب بشكل تنظمي متعدد الأغراض، ويوضح مورجان مكتشف هذا الأسلوب ، بأن الهدف من التدريب الدائري هو تهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل مع التغيير والتنويع في طبيعة التدريبات المستخدمة وفقا لنظام المعمول به داخل هذا التدريب لذا فقد حدد أهميته في تحسين القدرات الوظيفية للاعب ورفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية وتساوم في تطوير السمات النفسية والإرادية للاعب. (يحي السيد، 2002، ص108)

خلاصة

إن إهتمام بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في إنجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب وذلك بإستعمال طرق علمية علي تحقيق أهدافه بالإضافة إلي علاقه الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة وبناء فريق قوي.

الفصل الثالث:

الحالة البدنية (القوة)

تمهيد:

إن تزايد الوعي حول أهمية اللياقة البدنية في حياة كل الناس سواء العاديين أو الرياضيين منهم، جعل منها مجالاً للبحث والدراسة والتطوير، نريد من خلال هذا الفصل أن نبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعبي الارتكاز، حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي، واجتماعي، وعقلي وغيرها.

ولعبة كرة السلة من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبين، وهذا حتى يصبح نو مندره على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح، صف إلى ذلك الكل فترة عمرية لها خصائص ومميزات خاصة لدى الرياضيين، ولاعب كرة القدم كغيره له صفات وسمات بدنية وفيزيولوجية تميزه.

لذلك سوف نستعرض مكونات اللياقة البدنية والعناصر قيد الدراسة (صفة القوة)، وكذلك خصائص فئة الأواسط أين يكون فيها اللاعب في سن الشباب.

1.3. تعريف الحالة البدنية

يعرفها محمد حسن علاوي بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر "اللياقة البدنية" القوة التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة. (محمد حسن علاوي، 1998، ص120)

ويعرفها الباحث بأنها الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي نفسه وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة، أو هي الحالة التي تصف المظاهر الحركية و تعد ضرورية للأداء العام وتتضمن عناصر اللياقة البدنية.

2.3. الصفات البدنية**1.2.3. مفهوم اللياقة البدنية:**

حسب رأي كل من (LLARON et BOCHER) من أمريكا وكذلك الخبيرين من (J.KOZIK) (FR.PAVCK) تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (كمال درويش سامي محمد، 1999، ص35).

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى. (حنفي محمود مختار، 1985، ص62).

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية : التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (بسطوسي أحمد، عباس أحمد صالح، 1984، ص241)

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم ريك أندرسون فجاء على النحو التالي :هي قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 2002، ص35).

إن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الآراء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن.

يرى مصطفى السايح أن قياس اللياقة البدنية للتلميذ تساعده على تطوير إتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، و هكذا يصبح أكثر دافعية للإحتفاظ أو تحسين لياقته . (مصطفى السايح محمد، 2009، ص22).

يذكر " تشارلز بيوكر " أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية و الثقافية والنفسية، و عرفها العالم الفسيولوجي " كلا فح أندرسون " بأنها قدرة جهازي التنفس و الدورة الدموية على إستعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها " ليلي فرحات " على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الإحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو. (ليلي السيد فرحات، 2001، ص189).

2.2.3. أقسام اللياقة البدنية:

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

✓ اللياقة البدنية العامة :

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن، و إعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب.

✓ اللياقة البدنية الخاصة :

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة . (كمال عبد الحميد، 1997، ص55).

3.2.3. بعض طرق تنمية اللياقة البدنية:

✚ طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب. (شاكر فرهود الدرعة، 1998، ص74).

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها و هي:

أ-شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% - 80% من أقصى مستوى للفرد .

ب-حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .

د- فترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص156).

📌 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتتنقسم إلى: (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص57).

✓ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام و الخاص وتحمل القوة، و من أهم مميزاتها:

أ-شدة التمرينات : تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري 60- 80% من أقصى مستوى اللاعب، و إلى 50- 60% من أقصى مستوى اللاعب .

ب-حجم التمرينات : يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 - 30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، و تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14 - 30ثا بالنسبة لتمرينات القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم 90 15- ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين اللعب نفسه.

ج-فترات الراحة البينية : يفضل إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء . (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص326).

✓ طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب و قلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال إستخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، و القوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، و الحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمييار للراحة و التي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول دقائق القلب (120- 130) ن/د. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص65).

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها وهي:

أ- **حجم التمرينات** : ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، و يمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا و تمرينات القوة من 8-10 .

ب- **فترات الراحة** : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات، و لكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، و يفضل استخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الإسترخاء . (عادل عبد البصير علي، 1999، ص159).

طريقة اللعب :

يؤكد محمود الحيلة أن طريقة اللعب تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية و فعالة في الدرس من أجل الوصول للأهداف التعليمية، و إن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم و تثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم، فضلا عن ذلك فإنها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال إشراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم. (محمد محمود الحيلة، 2003، ص225).

وتضيف فاطمة عبد مالح أنها طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة، لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة، و لها تأثير مميز في زيادة النشاط. (فاطمة عبد مالح، 2011، ص166) .

طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، و يهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، و يطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات و طول فترة التمرين و فترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، و إن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائري، و مجموع هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة. (عبد الله حسن اللامي، 2004، ص128).

و تتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى وإتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها. (عادل عبد البصير علي، 2004، ص11).

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و يراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- ☒ تبادل العمل على المجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضعي .
- ☒ لتنمية القوة تستخدم 6-10 تكرارات.
- ☒ لتنمية التحمل يؤدي من 12-25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة. (أبو العلا عبد الفتاح، 2008، ص243).

✚ طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل، و تهدف إلى تنمية - السرعة - القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة - التحمل الخاص.(مهند حسين البشتاوي، 2005، 274).

✚ طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة) :

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب و قدرة الفرد الرياضي و طبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية. (فاطمة عبد مالح، 2011، ص164).

3.3. الصفات البدنية

1.3.3. القوة:

■ مفهوم القوة:

تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. (فيصل العياش، 1997، ص13) .


يرى هارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي العصبي أقصى مقاومة خارجية. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1978، ص 59) ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. (محمد توفيق الوليلي 2000، ص 167).


ويضيف هوكس بان اختلاف درجة القوة يعتمد على: (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص199) .

✚ سرعة الانقباض.

✚ حجم العضلة.

✚ المقاومة.

استعداد العضلة. 

عملية الميتابولزم. 

ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة".

▪ أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

أولاً: القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة: (تامر محسن و واثق تاجي، 1989، ص 13).

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

❖ تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.

❖ تمارين بواسطة الكرة الطبية.

❖ التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08 - 10 وتكون على شكل دائري).

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير القوة العامة يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

ثانياً: القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة. لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان، حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندرجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. (عويس الجبالي، 2001، صفحة ص 359).

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة.

▪ **القوة القصوى:** ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر

قوة تنتجها العضلة أو المجموعات العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهذا يعني أعلى

قوة ينتجه الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي . (وجيه محجوب 1987، ص 110).

يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لان ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وان إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية.

▪ **قوة السرعة:** وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة وتعرف كذلك أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي، ويشترط لتوفير عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية: (قاسم حسن حسين وعبد العلي نصيف 1998، ص 69).

❖ درجة عالية من القوة العضلية.

❖ درجة عالية من السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي:

○ عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

○ سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة.

○ قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة.

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعية) للحركة. وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معا.

إن الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة.

▪ **قوة التحمل:** وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمود مختار، 1985، صفحة ص 64).

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومنتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة. (ريسان مجيد خريبط، 1989، ص 31).

إن إمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (Waeineck jurgain 1986, P 136) ..

■ مبادئ وطرق تنمية القوة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي: (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، 1989، ص 138).

أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من " لانج - Longe لورم " Lorme وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال. ويؤكد "لورم" Lorme وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، وتؤكد كذلك أبحاث موربرجو - Mourpirgo - برجر - Berger ماكوين Mequeen وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.

أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة. ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (60-40%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة .

ويقول العالم "ديلورما" Delorma إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي:

- محاولات تحريك مقاومة كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.
- عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.
- عمل ثلثي ($\frac{2}{3}$) أكبر عدد من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها) ضد مقاومة ثابتة.

- عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة .

✚ أما "لوكهارت Lockhart فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي:

✘ السرعة التدريجية في أداء التمرين.

✘ الزيادة التدريجية في الحمل أو الجهود على العضلة.

✘ ويراعي هذان المبدأن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات .

✘ زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج .

✘ محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو الجهود .

✚ ويحدد هيتنجر " Hettinger للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية :

✓ شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50% من القوة العظمى للعضلة.

✓ زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30% من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استنفاد الجهد .

✓ تكرار المثير من 3-5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.

✚ إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل. وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.

✚ لقد أثبت ماتيفيف Matveyev أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم. أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.

✚ ويقول هيتنجر Hettinger أنه بعد 12 أسبوعا من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها. وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.

خلاصة

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل أن نبين عنصر من عناصر اللياقة البدنية وهو صفة القوة، التي هي صدد دراسائنا، والتي تعتبر من عناصر اللياقة البدنية القاعدية المهمة والتي تبنى عليها أغلب العناصر الأخرى، و قد تطرقنا لأهم الخصائص التي يتميز بها لاعبي كرة السلة، فقد خصص هذا الفصل ليربط بين جانبين مهمين هما، خصائص النمو وأهم الصفات البدنية، والشيء الذي أردنا تحقيقه هو أن يكون هناك ربط بين هاتين الجانبين، وكذا محاولة ذكر أهم المعلومات المتعلقة بذلك دون ذكر كل شيء يدون فائدة.

الجانب التّطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

خلال مراحل بحثه واختيار المنهج الصحيح وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها، وكان هذا البحث يخضع لمجموعة إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في الدراسة الميدانية جد ضروري، بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح من الإجراءات التي تساعد على الصورة المنهجية للبحث، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار، بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة، مجالات البحث)، بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في الشطر الأخير.

وفي هذا الجانب التطبيقي سأحاول أن أوضح أهم إجراءات الميدانية التي اتبعتها في هذه الدراسة و من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

1.4. الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (ناصر، 1984، ص55).

حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية من الفترة ما بين 2020/08/19 إلى غاية 2020/09/03 بالقاعة المتعددة الرياضات مسيلة، واشتملت على عدة خطوات أخصها فيما يلي:
أ- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية (القوة)
ب- الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

1.1.4. الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو:

- أ- التأكد من مدى صلاحية الوحدات التعليمية أو البرنامج.
- ب- معرفة أهم المعوقات والصعوبات.
- ج- التأكد من ملائمة مكان اجراء الدراسة.
- د- تحديد الوسائل والأدوات بدقة.
- هـ- ايجاد المعاملات العلمية لأدوات الدراسة (الثبات والصدق).

2.1.4. المجال المكاني والزمني:

أ- المجال المكاني :

لقنا قمنا باجراء اختبارات في النادي الرياضي الهاوي وفاق المسيلة لكرة السلة وذلك بالقاعة المتعددة الرياضات بالمسيلة.

ب- المجال الزمني :

قمنا باجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

الاختبار القبلي 20 أوت 2020.

الاختبار البعدي 28 أوت 2020.

2.4. المنهج المتبع في الدراسة:

يقول عبد الرحمان بدوي في كالتقديم لكتابه " مناهج البحث العلمي " إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك فتقدم البحث العلمي رهين بالمنهج، وهو يرى أن كلمة منهج بحث تعني طائفة من القواعد العامة المصوغة من أجل الوصول إلى الحقيقة في العلم وهذه القواعد تعتبر إشارات عامة وتوجيهات كلية يهتدي بها الباحث أثناء بحثه وله مطلق الحرية في تعديلها بما يتلاءم وموضوع بحثه الخاص. (عبد الرحمان، 1968، ص09)

وعليه فإن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المعتمد في البحث، وبما أن الهدف من الدراسة هو معرفة اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة فإن استخدام المنهج التجريبي بأسلوب لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

3.4. متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع:

1.3.4. المتغير المستقل: يسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي، وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية، أي لما يقوم الباحث بتثبيتها يتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة وأنها تساهم على التحكم في المعالجة والمقارنة، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو الأسباب لنتيجة معينة ودراسة تؤدي إلى معرفة تأثير متغير على متغير. (مروان، 2000، ص134) ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير المستقل على أنه: **برنامج تدريبي مقترح.**

2.3.4. المتغير التابع: هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (مروان، 2000، ص134).

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير التابع على أنه: **صفة القوة للاعبين كرة السلة.**

4.4. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى. (محمد علي، 1986، ص181).

يتكون مجتمع الدراسة من 04 فرق ينشطون في رابطة المسيلة. للموسم الرياضي 2019\2020

عينة الدراسة: وتعتبر خطوة العينة من أهم الخطوات المنهجية حيث أن الاختيار الأمثل للعينة يضمن للباحث النجاح في باقي خطوات دراسته مما يؤدي إلى مصداقية أكبر، وهذا ما أدى بنا إلى مراعاة مجموعة من الجوانب الهامة والمساعدة؛ لتمثل عينتنا المجتمع الأصلي في مختلف نواحيه. تمثلت عينة البحث في النادي الرياضي الهاوي وفاق المسيلة وقد قسمنا الفريق إلى مجموعتين: أ- العينة التجريبية وتضم 07 لاعبين والتي تتدرب وفق برنامج مقترح لتطوير صفة القوة. ب- العينة الشاهدة وتضم 07 لاعبين والتي تتدرب وفق البرنامج المعتاد. تم اختيار العينة بطريقة قصدية تخدم البحث، وقمنا باختيار 04 لاعبين من الفريق كعينة لحساب ثبات وصدق الاختبار وذلك من مجتمع متكون من 12 لاعب.

5.4. أدوات الدراسة:

1.5.4. إختبار الوثب العمودي:

- إختبار الوثب العمودي: الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب إلى الأعلى.
- الأدوات المستخدمة:

لوحه خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 03 متر، التدرج يبدأ على بعد متر من الأرض ويكون موضح بخط على الحائط طوله 25 سنتمتر، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

- وصف الأداء:

- يغمس المختبر أصابع يده بالطباشير ويقف مواجهة للحائط أو لوحه القياس، ويرفع المختبر الذراع عالية ويضع علامة بالطباشير على الحائط.

- يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، ثم يثب المختبر عالية قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

- تعليمات الاختبار:

✓ عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض.

✓ عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، (الكتفان على إستقامة واحدة).

✓ يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

✓ يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.

✓ لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أحسن هذه المحاولات.

- حساب الدرجات:

تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية، وتسجل أحسن محاولة من الثلاث محاولات. (حسانين،

2001، ص236)



الشكل رقم (1): يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي

2.5.4. إختبار رمي الكرة الطبية:

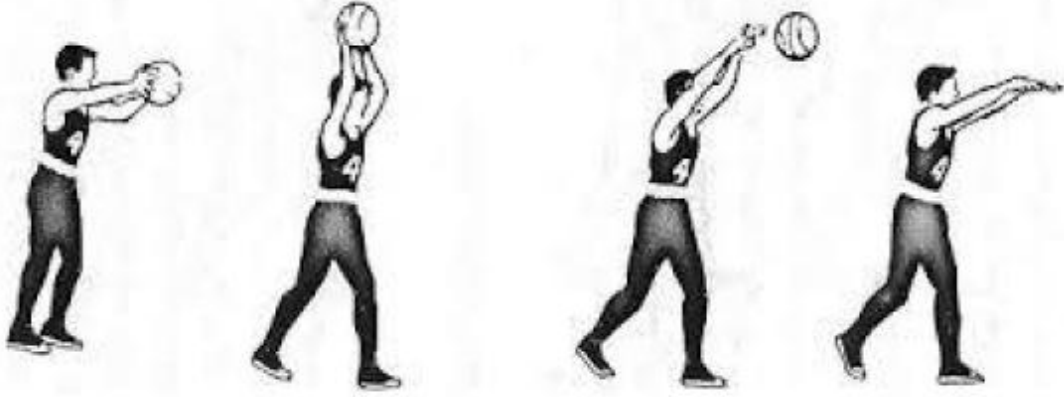
- الغرض منه: قياس قوة الأطراف العلوية والجذع.

- الأدوات المستعملة: كرات طبية (3كلغ)، شريط قياس متري.

- طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف خط المرسوم على الأرض والذي يعد بداية الرمي، الكرة كرة الطبية 3كلغ) محمولة فوق الرأس والرجلين متلاصقان، يقوم برمي الكرة الأقصى مسافة ممكنة من وضعية الوقوف والذراعين عاليتين، تعطى محاولتين للاعب.

يكون القياس لمسافة الرمي بين خط البداية واقرب أثر تتركه الكرة على سطح الأرض باتجاه خط البداية، القياس يكون بالمتر. (أمر الله، 2001، ص228)



الشكل رقم (2): يمثل كيفية انجاز اختبار رمي الكرة الطبية

6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

1.6.4. ثبات الاختبار:

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة.

وهذا ما قمنا به في البحث حيث طبقنا الاختبارات على 33.33% من العينة الكلية لفريق نادي الهواة وفاق المسئلة وعددهم 4 لاعبين حيث تم اختيارهم بصفة عشوائية، وتحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم () وبعد الكشف في جدول الدلالة المعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 4.

2.6.4. صدق الاختبار:

يعد صدق الأداة أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، وتعرفه أنستازي Anastasi 1990 على النحو التالي: " إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار

وكيفية صحة هذا القياس"، ويعرفه ليندكويس 1951 Lindquist هو الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وضع من أجله. (محمد، 2006، ص177).

وللحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذع التربيعي لمعامل الثبات وهو كآتي:

صدق الاختبار = جذر معامل ثبات الاختبار

وهذا الجدول يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات:

جدول رقم (1) يبين معامل ثبات وصدق اختبار نيلسون

| الاختبارات | عدد العينة | درجة الحرية | ثبات الاختبار | صدق الاختبار |
|-------------------------|------------|-------------|---------------|--------------|
| اختبار الوثب العمودي | 04 | 03 | 0.87 | 0.89 |
| اختبار رمي الكرة الطبية | | | 0.90 | 0.88 |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4.....س ن. على عدد القيم .

(عبد القادر حلبي، 1992، ص45)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح.

ج. ت ستيودنت:

المعادلة: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعثة.

8.4. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

من البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

1.8.4. الحدود المكانية: جرت الدراسة على مستوى القاعة المتعددة الرياضات بالمسيلة.

2.8.4. الحدود الزمانية: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر أكتوبر أما الاختبارات فتم تحضيره في شهر جويلية، وتم توزيع الاستثمارات في الفترة الممتدة ما بين 2020/08/19 إلى 2020/09/20، وبعد استرجاع الاستثمارات في الوقت المحدد انطلق البدء في اجراءات التفريغ من أجل معالجتها إحصائياً وتحويل البيانات الكيفية إلى كمية باستخدام برنامج SPSS.V 22.

3.8.4. أهمية مكان الدراسة: إن كل ما تم عرضه من خصائص عن مكان الدراسة؛ يجعل منه الوسط الملائم لاحتضان مثل هذه الدراسة وذلك من خلال توفره على الخصائص التالية:

- توفره على عينة الدراسة المناسبة.

- توفره على مجموعة هياكل تسمح بإجراء الدراسة بكل حرية.

خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة الدراسة التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن صورة ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1.5. عرض النتائج

1.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

و التي تنص على انه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

1- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي للمجموعة التجريبية:

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | (t) المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد الأفراد | اختبار الوثب العمودي للمجموعة التجريبية |
|------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------------------|----------------|--|
| | | | | | | |
| دالة عند | 13 | 4,34 | 0,87 | 9,65 | 07 | الاختبار القبلي |
| 0.000 | | | 0,81 | 11,01 | 07 | الاختبار البعدي |

الجدول رقم (2) : جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي)

فيما يخص اختبار الوثب العمودي

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test) تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين

المجموعتين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقاً من الفرضية الصفرية التالية: $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of

Variances) نلاحظ أن: $P\text{-value}=1.00 > 0.05$ وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية،

فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط

والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 4.34 ومن خلال الخانة (Sig) (0.00)، نحدد التالي: P-

$value=1.00 < 0.05$ ومنه نرفض فرضية عدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار

البعدي والقبلي لاختبار الوثب العمودي للمجموعة التجريبية.

2- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي للمجموعة الشاهدة

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | (t) المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد الأفراد | اختبار رمي الكرة الطبية للمجموعة الشاهدة |
|------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------------------|----------------|---|
| | | | | | | |
| دالة عند | 13 | 0,89 | 0,65 | 9,76 | 07 | الاختبار القبلي |
| 0.000 | | | 0,59 | 10,12 | 07 | الاختبار البعدي |

الجدول رقم (3): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

اختبار رمي الكرة الطبية للمجموعة الشاهدة

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test) تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين

المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقاً من الفرضية الصفرية التالية: $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of

Variances) نلاحظ أن: $P\text{-value}=1.00 > 0.05$ وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية،

فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط

والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.89 ومن خلال الخانة (Sig) (0.000)، نحدد التالي: P-

$value=1.00 < 0.05$ ومنه نقبل فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار

البعدي والقبلي لاختبار رمي الكرة الطبية للمجموعة الشاهدة.

2.1.5- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

و التي تنص على انه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة".

1- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي في الاختبار البعدي للمجموعتين

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | (t) المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد الأفراد | اختبار الوثب العمودي للمجموعتين |
|---------------|-------------|--------------|-------------------|-----------------|-------------|---------------------------------|
| | | | | | | |
| دالة عند | 13 | 0,97 | 0,33 | 4,45 | 07 | م الشاهدة |
| 0.000 | | | 0,12 | 4,81 | 07 | م التجريبية |

الجدول رقم (4): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي

للمجموعتين في اختبار الوثب العمودي

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test) تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين

المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقاً من الفرضية الصفرية التالية: $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of

Variances) نلاحظ أن: $P\text{-value}=1.00 > 0.05$ وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية،

فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط

والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.97 ومن خلال الخانة (Sig) (0.000)، نحدد التالي: P-

$value=1.00 < 0.05$ ومنه نقبل فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار

القبلي لاختبار الوثب العمودي للمجموعتين.

2- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية في الاختبار البعدي للمجموعتين

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | (t) المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد الأفراد | اختبار رمي الكرة الطبية للمجموعتين |
|---------------|-------------|--------------|-------------------|-----------------|-------------|------------------------------------|
| | | | | | | |
| دالة عند | 13 | 1,24 | 0,16 | 2,42 | 07 | م الشاهدة |
| 0.000 | | | 0,21 | 2,65 | 07 | م التجريبية |

الجدول رقم (5): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي

للمجموعتين في اختبار رمي الكرة الطبية

إن من بين الفرضيات الأساسية لتطبيق (T.test) تحديد تجانس المجموعتين (أي تساوي تباين

المجتمعين المأخوذ منهما المجموعتين) وذلك انطلاقاً من الفرضية الصفرية التالية: $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ومن خلال الجدول السابق في الخانة الخاصة باختبار التجانس (Levene's Test for Equality of

Variances) نلاحظ أن: $P\text{-value}=1.00 > 0.05$ وبالتالي نقب فرضية التجانس الصفرية،

فالمجموعتين متجانستين.

رغم أن الجدول السابق يعرض الاحتمالين التجانس وعدم التجانس إلا أننا نتقيد بجهة التجانس فقط

والتي يظهر فيها أن قيمة t قد قدرت بـ 0.97 ومن خلال الخانة (Sig) (0.000)، نحدد التالي: P-

$value=1.00 < 0.05$ ومنه نقبل فرضية العدم بمستوى دلالة 0.05 أي توجد فروق دالة بين الاختبار

القبلي لاختبار رمي الكرة الطبية للمجموعتين.

2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار الوثب العمودي واختبار رمي الكرة الطبية سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها الأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

1.2.5. تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة، فمن خلال النتائج المبينة في الجدولين رقم (02)، (03)، وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 التي هي أكبر من من القيمة الإحصائية 0.012 sig ودرجة الحرية (13)، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى سابقة الذكر التي تتفق مع دراسة الباحث جابر علي جابر، تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد، حيث أثبتت دراسته أن هذا البرنامج له تأثير إيجابي على صفة القوة وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي في إختبارات القوة العضلية.

وقد طرأ تطور حاصل لدى عينة بحثنا وهذا يفضل إنضباط اللاعبين وحضورهم الدائم للحصص التدريبية وكذلك التدريبات التي يقوم بها المدرب من خلال إعماده على صفة القوة التي تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة وذلك حسب موفق مجيد المولى الذي أكد أن تطوير القوة يؤثر على فعالية النظام التدريبي طويل المدى.

2.2.5. تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة.

يتبين من خلال نتائج الجدول السابقة (4-5) أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة وهذا من خلال:

فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار القوة والموضحة في الجداول رقم (4) (5) حيث تم استخدام شدة مختلفة ومتدرجة في الحصص التدريبية التي تتناسب وتتلاءم مع مستوى عينة البحث فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة والأجهزة المستعملة والمساعدة. كما يشير البسطويسي "الى أن طريقة التدريب التكراري تتميز بالشدة فيها من (90-100%) وفي تدريبات القوة تقترب من (80-90) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول الى (100%) كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى" (أحمد البسطويسي، 1999، ص 314).

ولهذا فان القوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا، وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه وسرعته للمرور من المنافس. وهذا ما يشير إليه مختار حنفي محمود: "كي يستطيع اللاعب أداء المهارة بطريقة مثالية لا بد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم" (مختار حنفي محمود، 1980، ص 66).

كما يشير جنسن فيشر* إلى إن المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد. (جنسن فيشر، 1982، ص 65)

كما يشير كمال عبدالحميد إسماعيل : "إلى أن القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية.

مناقشة الفرضية الرئيسية:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي في تطوير صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة تم التأكد من صحة هذه الفرضية انطلاقا من معالجة الفرضية الجزئية الأولى الثانية وهذا ما أكدته مخرجات الجداول السابقة لكل محور، وبما أن نتائج الفرضيات الجزئية أثبتت صحتها وبناء على موافقة أفراد العينة على جميع عبارات الاستبيان فهذا يثبت صحة الفرض الرئيسي.

خلاصة

من خلال عرض نتائج هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من الأحكام تمثلت في قبول بعض الفرضيات ورفض أخرى، كما تم تفسير تلك النتائج ومناقشتها في ضوء ما أتيح للطالب الباحث من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع، وفي الختام حاولنا تقديم بعض الاقتراحات لمن لهم علاقة بمستقبل التدريب الرياضي في رياضة كرة السلة.

الفصل السادس :

الاستنتاجات والاقتراحات

1.6. الاستنتاج العام

إن البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث فهي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الأواسط إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها، وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله. .

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة السلة بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية للاعب، وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

وتعتبر القوة إحدى الصفات البدنية الهامة التي يجب توافرها لدى لاعبي كرة السلة لما لهما دور كبير في تنفيذ المهارات الأساسية لهذه اللعبة.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة القوة للاعبين الارتكاز في كرة السلة، ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التدريبية أن هناك فروق واضحة في كل من هاتين الصفتين، وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد أثر إيجاباً على لاعبي كرة السلة، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا نستطيع القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج علمية على أسس علمية سليمة يؤدي حتماً إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات.

2.6. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

1.2.6. الاقتراحات:

في ظل هذه الدراسة وحسب إمكانياتنا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي يمكن أن يعمل بها مدربي نوادي الرياضة في كرة السلة:

- نقترح على المدرب الإعتماد على هذه الإختبارات في انتقاء اللاعبين.
- يجب إعطاء أهمية كبيرة لفئة الأواسط التي تعد مرحلة في غاية الأهمية لتنمية الصفات البدنية .
- نقترح توفير الوسائل المختلفة و العتاد الرياضي الذي يساهم في تطوير الصفات البدنية للاعب.
- نقترح الإعتماد على النتائج المتوصل إليها من طرف المدرب لمعرفة مستوى لاعبيه.
- نقترح على المدرب التركيز على صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لأنهما تلعبان دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة السلة خلال المباراة.

- إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.
- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في الشدة.

2.2.6. الفرضيات المستقبلية:

- إن عملنا هذا محدوداً، تناول بعض الجوانب المهمة من الموضوع وأغفل بعضها الآخر، ومن أجل فتح آفاق جديدة للبحث في هذا المجال الواسع نقترح الموضوع الآتي:
- أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية والرشاقة لأشبال كرة السمة (صنف الأشبال).
 - تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة السلة.
 - تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. أحمد أمين فوزي(2004): كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية، مصر.
2. أمر الله أحمد البساطي (1998): " أسس و قواعد التدريب الرياضي "، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
3. أمر الله أحمد البساطي(1998): قواعد و أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
4. أمر الله أحمد البساطي(2001): الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط- تدريب- قياس.- دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية القاهرة.
5. بسطويسي أحمد(1984): عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
6. بسطويسي أحمد(1999) : " أسس و نظريات التدريب الرياضي "، دار الفكر العربي.
7. تامر محسن، وثق الناجي(1998): كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية.
8. حسام عز الرجال إبراهيم الحلبي(2002): برنامج مقترح التدريب العقلي والبدني لتطوير أداء مهارة إستقبال الإرسال في كرة الطائرة، مصر.
9. حسانين، محمد(2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ص 236 . ج 1، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة.
10. حنفي محمود المختار : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم "، دار الفكر العربي ، مدينة نصر .
11. حنفي محمود مختار(1985): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. حنفي مختار(1985): " الأسس العلمية في تدريس كرة القدم "، دار الفكر العربي.
13. سامي الصفار وآخرون(1997): كرة القدم، بغداد، العراق.
14. صائب عطية العبيدي وآخرون(1991): الميكانيك الحيوية التطبيقية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
15. عادل ع البصير علي(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر.
16. عادل عبد البصير علي(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.

17. عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية .
18. عبد الرحمان بدوي(1998): مناهج البحث العلمي، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
19. على البيك، شعبان إبراهيم(1998): تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
20. عويسي الجبالي(2001) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار GMC الطباعة والنشر، القاهرة.
21. فاطمة عبد مالح(2011): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، طبعة 01، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، جامعة الكوفة.
22. قاسم حسن حسين(1998) : "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية"، دار الفكر للنشر، عمان، ط1.
23. قاسم حسن حسين(1998): الأسس النظرية والعلمية لفعالية ألعاب السباحة والميدان، دار الفكر العربي القاهرة.
24. كمال درويش، سامي محمد علي(1999): "الدفاع في كرة اليد"، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، ط1.
25. كمال عبد الحميد، محمد صبحي(2002): " رباعية كرة اليد الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، ج2.
26. ليلي السيد فرحات(2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
27. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبن(1998): "القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
28. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبن(1999): "القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
29. محمد رضا الرقاد(2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
30. محمد نصر الدين رضوان (2006): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

31. مروان عبد المجيد إبراهيم(2000): الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر، ط1 ، الأردن.
32. مفتي إبراهيم حماد(2001) : " التدريب الرياضي الحديث "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2.
33. مهند حسن البشتاوي، إبراهيم الخواجا(2005): مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان.
34. ناصر ثابت(1998): أضواء على الدراسة الميدانية، ط 1، مكتبة الفلاح، الكويتية.
35. وجيه محجوب(1987): التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق.
36. يحي السيد الحاوي(2002) : " المدرب الرياضي " المركز العربي للنشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ط1.

قائمة الملاحق

الملحق رقم: 01

التمرينات المطبقة في الحصة التدريبية من طرف المدرب

الهدف منها تنمية صفة القوة.

الملعب: المركب الرياضي المسيلة

الموسم الرياضي: 2020/2019

| التمرينات | الأهداف | المرحلة |
|---|--------------------|-------------------------|
| <p>- فرد الركبتين كاملا مع الوثب عالية ومرجحة الذراعين عالية.</p> <p>* 4 تكرارات مع راحة 2د.</p> <p>- الصعود والنزل على الدرج.</p> <p>* 5 تكرارات مع راحة 1د.</p> <p>- الوثب بالقدمين أماما من فوق الأقماع لمسافة 10 م.</p> <p>* 8 تكرارات مع راحة 2د.</p> <p>- الوثب للأمام بالقدمين لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلى.</p> <p>* 4 تكرارات مع راحة 2د.</p> <p>- (وقوف مواجه . مسك كرة طيبة) دفع الكرة للأمام للزميل باليدين معا.</p> <p>* 5 تكرارات مع راحة 2د.</p> <p>- مسك كيس رمل مع الوثب للأمام.</p> <p>* 4 تكرارات مع راحة 2د. -</p> <p>- الإرتكاز على قدم واحدة مع الوثب</p> <p>* 5 تكرارات مع راحة 1د.</p> | <p>تنمية القوة</p> | <p>المرحلة الرئيسية</p> |

الملحق رقم: 02

الاختبارات القبليّة والبعدية

| القوة | | | | الرقم |
|------------------|-------------|---------------|-------------|-----------|
| رمي الكرة الطيبة | | الوثب العمودي | | |
| اختبار بعدي | اختبار قبلي | اختبار بعدي | اختبار قبلي | |
| 8.02 | 7.80 | 0.48 | 0.44 | 01 |
| 8.20 | 8.00 | 0.47 | 0.42 | 02 |
| 7.90 | 7.40 | 0.42 | 0.38 | 03 |
| 8.10 | 7.92 | 0.50 | 0.47 | 04 |
| 8.50 | 8.30 | 0.44 | 0.40 | 05 |
| 8.80 | 8.02 | 0.43 | 0.37 | 06 |
| 8.41 | 8.03 | 0.46 | 0.41 | 07 |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ