



أثر تمارين نوعية بأستعمال جهاز الحبال مختلفة المطاطية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة بأعمار (14-15) سنة

زيد محمد جبار

Iqmohammed8@gmail.com

ملخص البحث:

أن أهم ما يدور حوله البحث هو محاولة معرفة تأثير تمارين نوعية باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة السلة اما مشكلة الباحث فتمثلت في وجود ضعف في الاداء المهاري والقدرات البدنية للاعبين من خلال قلة تدريبها بالمقاومات من قبل المدربين وقلة استخدام ادوات لتطوير القدرات البدنية مما حدى بالباحث إلى دراسة هذه المشكلة محاولا حلها من خلال الاستعانة بجهاز الحبال المطاطية لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة السلة ، أما أهم هدف للبحث فهو التعرف على تأثير تمارين نوعية باستخدام جهاز الحبال مختلفة المطاطية في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري بكرة السلة بأعمار (14-15) سنة، أما أهم فرض للبحث هي أن للتمارين النوعية بجهاز الحبال المطاطية تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري لناشئي كرة السلة، كما واشتمل المجال البشري على اللاعبين الناشئين في نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة بأعمار (14-15) سنة، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وتحددت عينة البحث بلاعبين نادي الناصرية في محافظة ذي قار بعد ذلك تم إجراء عملية التجانس لكل من الطول ، الكتلة ، العمر اما التكافؤ فكان للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات قيد البحث لناشئي كرة السلة ثم تطرق الباحث الى إجراءات البحث



الميدانية ثم تطرق الباحث الى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال الارقام و النتائج التي حصل عليها من الاختبارات التي قام بأجرائها ثم تطرق الباحث الى أهم الاستنتاجات و التوصيات التي توصل اليها جراء اجراء بحثه ومدى اهمية النتائج التي توصل اليها.

الكلمات المفتاحية : تمرينات نوعية , الحبال مختلفة المطاطية, القدرة الانفجارية للذراعين , كرة السلة .



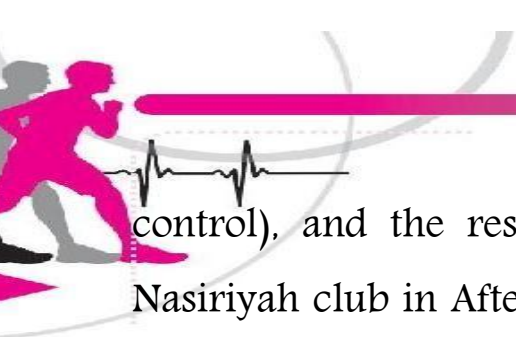
The effect of qualitative exercises using different rubber ropes device in developing the explosive ability of the arms and the strength characteristic of the speed of the legs and the performance of the shooting skill by jumping with basketball at the ages of (14-15) years

Zaid Muhammad Jabbar

Iqmohammed8@gmail.com

Abstract.

The most important thing about the research is trying to know the effect of qualitative exercises using the rubber ropes device in developing the physical and skill abilities of the young basketball players. Physical abilities, which prompted the researcher to study this problem trying to solve it through the use of the rubber ropes device to develop the physical and skill abilities of the young basketball players. (15-14) years, and the most important hypothesis of the research is that the specific exercises with the rubber ropes device have a positive effect in developing the physical abilities and skill performance of the basketball juniors, and the human field included the junior players in the Nasiriyah Basketball Sports Club at the age of (15-14) years The researcher used the experimental method for the two equal groups (experimental and



control), and the research sample was determined by the players of Nasiriyah club in After that, the homogeneity process was conducted for each of the length, mass, and age. As for the equivalence, it was for the experimental and control groups in the tests under research for basketball juniors. Then the researcher touched on the field research procedures. Then the researcher touched on the presentation, analysis and discussion of the results through the numbers and results that Obtained from the tests that he conducted, then the researcher touched on the most important conclusions and recommendations that he reached as a result of conducting his research and the importance of the results he reached.

Keywords: qualitative exercises, different rubber ropes, explosive ability of the arms, basketball.



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة وأهمية البحث:

ان كرة السلة هي احد الألعاب الجماعية التي يعتمد نجاح اي فريق فيها على مدى امتلاك اللاعبين قدرات بدنية جيدة والتي تنعكس بدورها على المهارات وتكون الركيزة الرئيسية لتأدية المهارات الأساسية للعبة ، وان المناهج التعليمية والتدريبية التي يضعها المدربون هي الأساس لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين وتعد الادوات و التمرينات النوعية عاملاً مهماً في تطوير جميع القدرات إذا ما تم اختبارها بشكل علمي كما ان إذ إن اتجاهات التدريب الحديثة تركز على تطوير القدرات بالحبال المطاطية.

لذلك اكد الباحث الى دراسة هذا الموضوع من خلال عمل تمرينات باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وفعاليتها ، لذا فان البحث في هذا المجال يمثل ضرورة ملحة وميدانا مشوقا وفي هذا الاطار اختصت الدراسة ببحث تأثير تمرينات نوعية باستخدام جهاز الحبال المطاطية لتطوير القدرات البدنية ومهارة التصويب بالقفز للاعبين وبما يتوافق مع اتجاه التدريب الحديث الذي يؤكد على استخدام الأجهزة والأدوات في التدريب فضلا على أن يكون التدريب مشابه لنفس الأداء المهاري الحقيقي وهذا ما تعتمد هذه الدراسة تأثير تمرينات نوعية باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية ومهارة التصويب بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة سلة في الدوري الممتاز وملاحظته لتدريبات الناشئين وجد ان هنالك تمرينات باستخدام الأجهزة افضل لتطوير القدرات البدنية والمهارية اذ تكمن مشكلة البحث في وجود ضعف في الاداء المهاري والقدرات البدنية للاعبين من خلال قلة تدريبها بالمقاومات من قبل المدربين وقلة استخدام ادوات لتطوير القدرات البدنية والمهارية فضلا عن استخدام المدربين مناهج تعليمية وتدريبية خاصة الا انها تفتقر لاستخدام الوسائل والاجهزة المساعدة الحديثة التي تساعد في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين وبنفس شكل الأداء المهاري اذ أنها تختصر الوقت والجهد فضلا عن ملائمتها للمتطلبات العمرية للناشئين ليكون



البديل عن استخدام تدريبات الإثقال والتي تقلل من إحساس اللاعبين بالكرة وتكون بعيدة عن شكل الأداء المهاري الحقيقي.

مما حدى بالباحث إلى دراسة هذه المشكلة محاولاً حلها من خلال استخدام جهاز الحبال المطاطية لتطوير القدرات البدنية ومهارة التصويب بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة .

3-1 هدف البحث:

1. استخدام جهاز الحبال مختلفة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري لمهارة التصويب بالقفز بكرة السلة بأعمار (14-15) سنة .

2. التعرف على تأثير تمارين نوعية باستخدام جهاز الحبال مختلفة المطاطية في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري لمهارة التصويب بالقفز بكرة السلة بأعمار (14-15) سنة.

4-1 فرض البحث:

للتمارينات النوعية بجهاز الحبال المطاطية تأثيراً ايجابياً في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري لمهارة التصويب بالقفز لناشئي كرة السلة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئين في نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة بأعمار (14-15) سنة.

2-5-1 المجال الزمني: 2022 / 1 / 1 ولغاية 2022 / 3 / 13

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد حيدر كامل برهان الرياضية المغلقة – محافظة ذي قار

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)

2-2 عينة البحث:

تحددت عينة البحث بلاعبين نادي الناصرية في محافظة ذي قار والمتمثل بـ (18) لاعب ناشئ، وتم اختيار العينة من (12) لاعب من مجتمع البحث بالطريقة العمدية بنسبة (66.66%) ، وتم اختيار (6) ناشئين للتجربة الاستطلاعية ، وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين



متساويتين (ضابطة- تجريبية) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة العشوائية (الأرقام الفردية والزوجية) ,والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين مجتمع البحث و عينة الدراسة

اسم النادي	عدد اللاعبين الكلي	عدد أفراد التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية	عدد أفراد التجربة الرئيسية	النسبة المئوية
الناصرية	18	6	33.33	12	66.66%

2-2-1 تجانس وتكافؤ العينة :

2-2-1-1-2-1 تجانس العينة:

قبل البدء بتنفيذ التمرينات النوعية تم التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، الكتلة ، العمر) كما في الجدول (2).

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في

(متغيرات الطول ، الوزن ، العمر)

الوسائل الإحصائية المتغيرات	س-	±ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر (سنة)	14.66	0.77	14	0.85
الطول (سم)	174.50	2.96	173	0.050
الكتلة (كغم)	63.50	5.19	70	0.67

2-2-1-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

أجرى الباحث تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات قيد البحث ، وكما مبين في الجدول (3)

الجدول (3) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات قيد البحث لناشئي كرة السلة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية الاختبار
		قبلي		قبلي			
		ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	1.54	0.98	5.33	0.66	4,30	المتر وأجزاؤه	القدرة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	1,58	0,89	11	1,26	10	المتر وأجزاؤه	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	1.08	1.36	18.66	2.25	17.50	عدد	التصويب بالقفز

القيمة الجدولية (1.81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05).

3-2 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

1-3-2 الأجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

➤ جهاز الحبال المطاطية.

➤ كرة سلة عدد (12) molten.

➤ أشرطة لاصقة عرض (5) سم.

➤ ساعة توقيت عدد (2).

➤ ملعب كرة سلة.

➤ كرة طبية زنة (2) كغم.

➤ صافرة،

➤ كاميرا عدد (2) نوع (sony).

➤ شواخص عدد (6).

➤ حبال مطاطية عدد (32)

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والأجنبية.

2. المقابلات الشخصية .

3. الاختبارات.



4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 جهاز الحبال المطاطية:

- أستعان الباحث بجهاز الحبال المطاطية لأن هذا الجهاز يحقق الفائدة المرجوة منه في تطوير متغيرات البحث من خلال التمرينات النوعية باستخدام جهاز الحبال المطاطية وهي.
1. القوة الخاصة لأنه يحتوي على حبال مطاطية توفر للاعب مقاومة وبنفس الأداء المهاري والمتمثلة بالقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
 2. الأداء المهاري وهو الهدف الأساسي لتطوير إمكانيات وقابليات اللاعبين ويتمثل التهديف بالقفز
 - 3 نقاط لذا فان هذا الجهاز تارة يستخدمه الباحث من خلال المقاومات التي يوفرها وتارة أخرى يستخدمه لتطوير الأداء.

1-1-4-2 مواصفات جهاز الحبال المطاطية:

يتكون الجهاز من هيكل حديدي ارتفاعه (2) م، يحتوي على قاعدة كبيرة بعرض (1) م ، وطول (1,20) سم، تحوي قاعدة الجهاز على عمودين يبعد الواحد عن الآخر من الأمام (1) م ومن الخلف (57) سم، ويوجد في كل عمود بكرة يدخل فيها الحبل المطاطي ويكون لها حرية التحكم في الدوران بجميع الاتجاهات إضافة إلى التحكم للأمام وللخلف و يحتوي الجهاز من الوسط أيضا على عمودين يوجد في كل واحد منهما بكرة يدخل فيها الحبل المطاطي ويكون لها حرية الدوران بجميع الاتجاهات إضافة إلى التحكم للجانب.

2-1-4-2 الحبال المطاطية:

استخدم الباحث الحبال المطاطية للجهاز والتي اجري عليها التمرينات من قبل عينة البحث ، اذ استخدمت مع الجهاز المصمم والحبال الألمانية المنشأ من شركة (creavite) وتتكون الحبال من أربعة ألوان وهي اللون (الأصفر، الأزرق، الأحمر، الأخضر) حيث تم استخدام ثمانية حبال من كل لون يبلغ طول الحبل (1.15).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم (السبت) بتاريخ (1 / 1 / 2022) الساعة الخامسة عصرا في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان الرياضية المغلقة في محافظة ذي قار ، وتكونت عينة هذه التجربة من (6) ناشئين وهدفت التجربة إلى :

1. التحقق من مدى صلاحية قياسات جهاز الحبال المطاطية .
2. تحديد أجزاء الجهاز التي تعيق اللاعب أثناء أداء الحركة لغرض إزالتها.
3. التعرف على مدى إمكانية ملائمة الجهاز لهذه الأعمار.
4. كفاءة فريق العمل المساعد
5. التحقق من مدى وضوح الاختبارات .
6. التعرف على مدى إمكانية ملائمة الاختبارات لهذه الأعمار.

2-4-3 القدرات البدنية ومهارة التصويب بالقفز واختباراتها:

قام الباحث بتحديد القدرات البدنية والمهارية ومن ثم أخذ رأي عدد من الخبراء و المختصين بلعبة كرة السلة من خلال اجراء بعض المقابلات الشخصية حيث أجرى الباحث(15) مقابلة شخصية) حيث اختار الباحث القدرات البدنية وهي (القدرة الانفجارية للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) أما الجانب المهاري فقد أختار الباحث مهارة التصويب بالقفز

2-4-4 توصيف الاختبارات المتبعة في البحث:

أولاً - الاختبارات البدنية :

1 - القدرة الانفجارية للذراعين:

اسم الاختبار: رمي كرة طبية(2 كغم) من الجلوس لأبعد مسافة .

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأدوات المستخدمة : فضاء مستوي ، حبل صغير ، كرة طبية وزن (3كغم) ، كرسي ، شريط

قياس .

مواصفات الأداء :

يجلس المختبر على الكرسي والظهر مستقيماً يتم مسك الكرة الطيبة باليدين أمام الصدر وأسفل الذقن ثم يتم ربط المختبر بالحبل حول صدره ويمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم للأمام مع الكرة ، ثم يقوم اللاعب برمي الكرة للأمام باليدين ومن خلف الرأس .
شروط الاختبار: لكل مختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل .

التسجيل : تسجل المسافة التي تقطعها الكرة في اتجاه أمام الكرسي لأحسن المحاولتين وتسجل المسافة لأقرب سنتيمتر

2 - القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اسم الاختبار: اختبار الوثب للأمام بالرجلين خلال (10 ثانية) .
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات: مساحة ارض فضاء مستوية ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، صفارة ، طباشير

طريقة الأداء : يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صافرة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيت ينطلق المختبر بأقصى سرعة بالوثب للأمام بالرجلين من لحظة صافرة البداية وحتى وصول التوقيت إلى (10 ثانية) وتحتسب المسافة التي قطعها اللاعب خلال زمن الاختبار.
التسجيل : يتم قياس المسافة المقطوعة بالمترو وأجزائه خلال الوقت (10 ثانية).

ثانياً - الاختبار المهاري لمهارة التصويب من القفز بكرة السلة:

التصويب من القفز:

اسم الاختبار: اختبار التصويب من القفز نقاط .

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز.

الأدوات: ملعب كرة السلة ، هدف كرة سلة قانوني ، كرة سلة.

الإجراءات: رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها أداء الاختبار وعلى النحو الآتي:

➤ العلامة الأولى على يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.



➤ العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90) سم من خط التصويب البعيد (ثلاث نقاط).

➤ العلامة الثالثة على يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.

وصف الأداء:

➤ للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة (5) رميات.

➤ المجموعة الأولى يتم أداءها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة.

➤ المجموعة الثانية يتم أداءها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة.

➤ المجموعة الثالثة يتم أداءها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة.

التسجيل: يمنح اللاعب نقطتان لكل كرة تدخل الهدف ونقطة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل الهدف وتكون درجة اللاعب مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات الـ(15) والدرجة القصوى للاختبار هي (30).

5-4-2 الأسس العلمية للاختبارات البدنية ومهارة التصويب من القفز:

أولاً: صدق الاختبارات :

اعتمد الباحث على صدق المحتوى أي مدى تمثيل الاختبارات لجوانب السمة أو الصفة المطلوبة قياسها.

ثانياً: ثبات الاختبارات :

يقصد بثبات الاختبار " مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيسه الاختبار للظاهرة التي وضع من أجلها" وقد قام الباحث بتطبيق الاختبار قيد البحث على مجموعة من الناشئين في نادي الفرات الرياضي والبالغ عددهم (6) ناشئين، في قاعة نادي الفرات- محافظة ذي قار/ سوق الشيوخ ، بتاريخ (5 / 1 / 2022) يوم الأربعاء ، وأعيد تطبيق الاختبارات مرة أخرى بتاريخ (11/1/2022) المصادف يوم الثلاثاء ، تحت نفس ظروف الاختبار الأول وبعد جمع نتائج الاختبارين ، قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، واستخراج قيمة (r) لبيان دلالة معامل الارتباط بين الاختبارين.

ثالثاً: الموضوعية :

ويشير مصطلح الموضوعية إلى " عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح " ، وتم حساب موضوعية الاختبار عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين ، وبعد جمع درجات المحكمين واستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينهما مما يدل على تمتع جميع الاختبارات بموضوعية وكما في الجدول (4).

الجدول (4) يبين الثبات والموضوعية لاختبارات القدرات البدنية ومهارة التصويب بالقفز

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	القدرة الانفجارية للذراعين	0.88	0.99
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.88	0.97
3	التصويب بالقفز	0.81	0.98

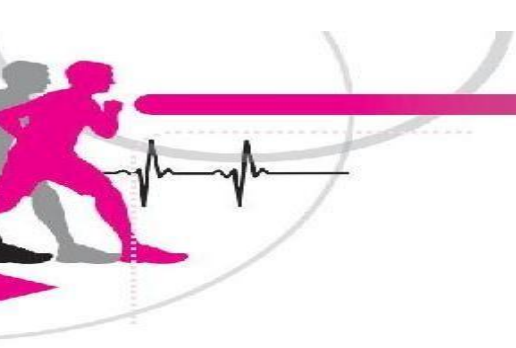
4-4-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث حيث جرت الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث وذلك بتاريخ (2022/1/13) يوم الخميس ، في الساعة الرابعة عصراً في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان الرياضية المغلقة في محافظة ذي قار.

5-4-2 تنفيذ التمرينات النوعية باستخدام جهاز الحبال المطاطية:

قام الباحث باستخدام تمرينات نوعية لتطوير القدرات البدنية ومهارة التصويب بالقفز ، من خلال تطبيق هذه التمرينات في القسم الرئيسي من المنهج الخاص بالمدرّب وهذه التمرينات شملت التمرينات النوعية بجهاز الحبال المطاطية وتمرينات القدرات البدنية ومهارة التصويب بالقفز ، وبعد تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين وبدء تطبيق التمرينات الخاصة خلال الوحدات التدريبية وفي القسم الرئيسي فقط في يوم الأحد (2022/1/16) الساعة الرابعة عصراً الى يوم الخميس (2022/3/10) في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان الرياضية المغلقة في محافظة ذي قار وعلى النحو التالي:

1. المدة الزمنية (8) أسابيع.
2. عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات .



3. عدد الوحدات الكلية للتمرينات (24) وحده .
4. شدة التمرينات (الأداء بالسرعة الممكنة)
5. زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة .
6. زمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كان (60) دقيقة .
7. زمن التمرينات(25-30د)
8. التمرينات النوعية تكونت من(26) تمرين.

6-4-2 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية يوم الأحد 13 / 3 / 2022 في الساعة الرابعة عصرا وكانت الظروف والأحوال مشابهة في الاختبارات القبلية .

5-2 الوسائل الإحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS22) وكالاتي:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. الوسيط.
4. المنوال.
5. معامل الالتواء.
6. الخطأ المعياري.
7. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
8. اختبار (t) للعينات المستقلة.
9. النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للقدرة الانفجارية للذراعين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية الاختبار
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	3,03	0,78	7,18	0,75	5,83	م وأجزائه	القدرة الانفجارية للذراعين
*قيمة (t) الجدولية = (1,81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05).							

من خلال الجدول (10) نجد أن الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة (5,83) وبانحراف معياري (0,75) أما بخصوص المجموعة التجريبية فحصلت على وسط حسابي مقداره (7,18), وبانحراف معياري (0,78), ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين في هذا الاختبار, اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,03) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث سبب تطور القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين من قبل عينة البحث التجريبية إلى التمرينات باستخدام الحبال المطاطية التي استخدمت في المنهج كما أن هذه التمارين هي مشابهة للأداء لذلك يرى الباحث أن هذا الأمر قد ساعد على إتقان الأداء الحركي لهذا الاختبار نتيجة التكرار.

ويرى الباحث أن تدريب القدرة الانفجارية للذراعين يعد تدريباً خاصاً لأنه يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية للذراعين ويحسن من تطوير العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية لذلك يؤكد (زكي محمد، 1998) بان "هذا النوع من التدريب وهو تدريب المقاومات بالحبال والذي استفادت منه المجموعة التجريبية اذ برز بسرعة فأصبح من أشهر طرائق التدريب لكل



مستويات الأعمار ومستويات القدرات، ولقد أصبح أيضاً مقبولاً كطريقة عامة من طرائق التدريب المناسب لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تكون فيها للقدرة فائدته .

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين بين مجموعتي

البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها :

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار القوة

المميزة بالسرعة للرجلين البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية للاختبار
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	1,96	1,21	13,13	0,98	12,13	م وأجزائه	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

*قيمة (t) الجدولية = (1,81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05).

من خلال الجدول (12) الذي يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين، إذ نجد أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (12,13) وبانحراف معياري (0,98).

أما بخصوص المجموعة التجريبية فحصلت على وسط حسابي مقداره (13,13)، وبانحراف معياري (1,21)، ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية لمجموعتي البحث في هذا الاختبار، اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (1,96) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل للمجموعة التجريبية إلى التركيز في استخدام مجموعة من التمرينات النوعية البدنية التي أسهمت في تطوير هذه القدرات البدنية الخاصة بالإضافة إلى الاهتمام بإعطاء مجموعة من التمرينات للمجاميع العضلية المشاركة في متطلبات الأداء وكذلك من خلال الربط بين القوة والسرعة أثناء أداء الحركات والتمرينات المتمثلة بجهاز الحبال المطاطية من خلال استغلال الجانب البدني والمهاري بنفس الوقت ، وهذا ما أكده (



محمد حسن علاوي) " إذ أن القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات". كما ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى الدور الفعال للتمارين المنتظمة وفق الأسلوب العلمي الصحيح الذي بدوره يعزز في زيادة كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب "

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لاختبار التصويب بالقفز بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار

التهديف بالقفز البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية الاختبار
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	2,98	2,06	23,33	1,78	20	عدد	التهديف بالقفز
*قيمة (t) الجدولية = (1,81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05).							

من خلال الجدول (24) الذي يبين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التهديف بالقفز، إذ نجد أن الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة (20) وانحراف معياري (1,78). أما بخصوص المجموعة التجريبية فحصلت على وسط حسابي مقداره (23,33)، وانحراف معياري (2,06)، ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين في هذا الاختبار، اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,98) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,81) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا التطور في دقة هذه المهارة إلى ان عملية التخطيط المبرمج في تمرين هذه المهارة والتي تركز على أن التصويب من المهارات المفتوحة التي تعتمد على الأداء الفني للاعب والتركيز والاهتمام بتدريب هذه المهارة بشكل ثابت من خلال محاولة عزل اللاعب عن المؤثرات الخارجية عند أدائه التصويب ، كذلك اتباع الأسلوب السهل في التدريب وتكرار التمرين في المنهج



على مواقف اللعب المتعددة وزيادة هذه المواقف عن طريق زيادة الواجبات التي يتطلبها التدريب في الملعب أدى إلى تحسين دقة الأداء المهاري كما أن زيادة التكرار في أداء المهارة يؤدي إلى الأداء الأمثل عن طريق الاستمرار في التدريب في مختلف الظروف والتنافس فضلا عن تصحيح الأخطاء في الأداء الفني واهتمام الباحث بالمسافة والإحساس بها وبالزمن والمكان الذي تستغرقه الكرة كما أن لتنفيذ التدريب في الملعب قد نعى لدى عينة البحث التجريبية القدرة على الإدراك المكاني وكذلك زيادة سرعة ودقة الملاحظة ، هذا من جانب، ومن جانب اخر هي تمارين المقاومة المؤداة بجهاز الحبال المطاطية والتي اعطت للاعب اضافة كبيرة في اداء التصويب بصورة جيدة، كذلك تعد القدرة الانفجارية من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري .

4- الاستنتاجات و التوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحث ما يأتي :

1. كان لجهاز الحبال مختلفة المطاطية دور فعال في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري.
2. استخدام جهاز الحبال مختلفة المطاطية وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري بشكل جيد وهو مناسب لهذه الفئة من الأعمار .
3. استخدام الجهاز بالحبال المطاطية تميز بمقاومات مختلفة ساعدت اللاعبين الناشئين بتطوير قدراتهم البدنية المبحوثة.
4. كان الفرق واضح للتغير الحاصل في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وذلك نتيجة الضعف الموجود لمعظم افراد العينة.

2-5 التوصيات :-

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي :-

1. ضرورة استخدام جهاز الحبال مختلفة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة السلة.
2. اعتماد التمرينات النوعية باستخدام جهاز الحبال مختلفة المطاطية لبعض القدرات البدنية والمهارات المختارة للبحث للاعبين الناشئين بكرة السلة لما لها من تأثير ايجابي في الاداء المهاري.
3. ضرورة الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات لضمان الاستفادة منها في عملية التعلم والتطور وتنوع الخبرات لدى اللاعب.
4. إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة كرة السلة .

المصادر العربية:

- ليلي فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد :التدريب العضلي الايزوتوني ، ط 1 ، جامعة بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979 .
- فارس سامي يوسف: رسالة ماجستير، 2000، بغداد
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة دار الفكر العربي ، 2000 .
- صباح حسين العجيلي (وأخرون) : مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد الدباغ للطباعة ، 2001.
- زكي محمد دروي: التدريب البليومتري، مفهومه، استخدامه مع الناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر، دار المعارف ، 2000.



➤ محمود عبد الله (وآخرون): تعليم وتدريب الملاكمة ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1991 .

(نموذج يبين التمرينات النوعية في المنهج التدريبي)

الاسبوع الاول زمن الوحدة 90 د التاريخ : 2015/1/14-12-10

عدد اللاعبين : 6 المكان : قاعة الشهيد حمزة نوري

الهدف : تطوير القدرات البدنية والاداء المهاري الحبل المطاطي: التمرين باللون الاصفر

أقسام الوحدة التدريبية	زمن القسم	التمارين	الشدة	زمن التكرار	عدد التكرار لكل تمرين	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
القسم الرئيسي	60 د							
التمرينات النوعية	25د							
		-A	بالسرعة الممكنة	10 ثا	3	2	30 ثا	1 د
		-B	بالسرعة الممكنة	10 ثا	3	2	30 ثا	1 د
		-D1	بالسرعة الممكنة	10 ثا	3	2	30 ثا	1 د
		-D2	بالسرعة الممكنة	10 ثا	3	2	30 ثا	1 د
		-E	بالسرعة الممكنة	10 ثا	3	2	30 ثا	1 د
المنهج الاعتيادي للمدرب	35 د							

(نموذج للتمرينات النوعية المستخدمة بواسطة جهاز الحبال المطاطية لمهارة التصويب من القفز)

التصويب بالقفز:

A- ربط الحبل المطاطي بالجذع.

B - التصويب بحركة كاملة.



✓ **الهدف من تمارين التهديف :** تطوير الاداء المهاري للتهديف والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.

✓ التهديف بحركة الجزء الثاني وتبدأ من مستوى الكتف.

✓ من خلال الطبطبة للامام والتهديف

✓ من خلال الخداع للجانب والتهديف.