

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة

بحث تجريبي على طالبات الصف الثالث كلية التربية الرياضية للبنات جامعة
بغداد

ا.م شيماء جاسم م.م علي ناظم حسام جمعة رشيد

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات

الملخص:

يعد درس لعبة كرة السلة من الدروس المهمة في كليات التربية الرياضية، إذ يدرسه الطلبة مدة ثلاث سنوات، وتعد قوانينها النظرية والعملية ومهاراتها التطبيقية من اصعب موضوعات الالعاب المختلفة، إذ تتميز القوة البدنية التي تؤدي بها مهارات كرة السلة قوة بدنية عالية تتطلب من اللاعبين والمدربين والحكام تهيئة من نوع التهيئة المتكاملة مهاريا وتخطيطيا وتربويا ونظريا. ويتطلب استيعاب قوانينها تفكيراً عالياً في الرتبة يسهم في انتاج قوى فكرية مبدعة وقوى بدنية متطورة تعمل على نجاح وتحسين مستوى لاعبي كرة السلة في الناحيتين الادائية والمهارية.

وتأسيساً على ما تقدم يرى الباحثون في البحث الحالي ، ان اهميته تكمن في استخدام مناهج تدريبية تؤثر في تطوير بعض القدرات البدنية مثل القوة الانفجارية ومهارة التهديف السلمي.

يهدف البحث ال ما يأتي.

1. اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف السلمي يتلاءم وقدرات عينة البحث.

2. معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف السلمي.

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي وتصميم الاختبارات القبلية والبعدي على عينة من طالبات

الصف الثالث في كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي (2013م/2014م)

كشفت المعالجات التجريبية والاحصائية لبيانات التجربة ما يأتي:

1. وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح

الاختبار البعدي في القوة الانفجارية ومهارة التهديف السلمي.

2. وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التصويب

أوصى الباحثون بأعتماد المنهج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية ومهارة التهديف السلمي.

الباب الاول

1. التعريف بالبحث:

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعد درس لعبة كرة السلة من الدروس المهمة في كليات التربية الرياضية إذ يدرسها الطلاب لمدة ثلاث سنوات، وان من أصعب القوانين الرياضية للالعاب هو قانون كرة السلة لما فيه من مهارات تحتاج إلى قوة بدنية عالية ومهارات فنية دقيقة، وكذلك تحتاج إلى تهيئة جيل جيد من اللاعبين والمدربين والحكام، وان عملية التدريب تستند إلى اسس علمية لنجاحها واهم اعمدتها هي تهيئة الرياضي (مهارياً وخططياً وتربوياً ونظرياً) وان الاعداد البدني والذي يتكون من الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص لهما دور كبير في إعداد رياضيين يستطيعون تحقيق انجازات والوصول الى المستويات العليا.

وتُعد القوة الانفجارية من أهم عناصر الاعداد البدني للاعبي كرة السلة فهي تسهم إسهاماً فاعلاً وحاسماً مع بقية العناصر الأخرى في نجاح وتحسين مستوى لاعب كرة السلة من ناحية الاداء المهاري.

ومما تقدم اعلاه تكمن اهمية البحث باستخدام مناهج تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية مثل القوة الانفجارية ومهارة التهديف السلمي.

1 - 2 مشكلة البحث:

إن القوة الانفجارية من اهم القدرات البدنية التي يجب على الرياضي التدريب عليها لما لها اهمية وبالاخص في لعبة كرة السلة، وان تطوير هذه القدرة لا يأتي الا بالتدريب المستمر والمتواصل على القدرات البدنية ولاسيما القوة والسرعة لتنمية العضلات العاملة في القوة الانفجارية، إذ ان تطوير هذين النوعين يعملان على خدمة الاداء الحركي المهاري للاعبي كرة السلة، وهذا الامر الذي يؤكد أهمية القوة كأساس بدني يركز عليه الأداء المهاري والخططي الخاص باللعبة.

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة

ا.م شيماء جاسم، م. م علي ناظم ، حسام جمعة رشيد

ولكون الباحثين من المتابعين لهذه اللعبة، أتفقوا على وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبالأخص القوة الانفجارية وتأثيرها على مهارة التهديف لاهميتها في هذه اللعبة، لذا أرتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة.

1 - 3 أهداف البحث:

1- اعداد منهج تدريبي لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف السلمي تتلاءم وقدرات عينة البحث .

2- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف السلمي .

1 - 4 فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القوة الانفجارية ومهارة التهديف ولصالح الاختبارات البعدية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لطالبات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القوة الانفجارية ومهارة التهديف ولصالح التجريبية.

1 - 5 مجالات البحث:

تحدد مجالات البحث بالآتي:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات الصف الثالث كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي 2013 - 2014.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 10/20 / ولغاية 2013/12/25.

1-5-3 المجال المكاني: ساحات وقاعة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد للعبة كرة السلة.

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية:

2-1 القوة العضلية:

تعرف القوة ميكانيكيًا على أنها " الفعل الميكانيكي الذي يغير أو يحاول تغيير حالة الجسم المؤثرة فيه"⁽¹⁾ وهي أيضًا "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها"⁽²⁾، كما يمكن تعريفها "بأنها قابلية العضلة على بذل الجهد ضد مقاومة"⁽³⁾.

وتُعد القوة العضلية من القدرات الحركية التي يمكن تنميتها من خلال مختلف التمارين أسواء كانت باستخدام مقاومة أم بدون مقاومة ووفقًا لطريقة التدريب المتبعة.

لقد احتلت تمارين القوة العظمى والقوة الانفجارية وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وتشكيل المظاهر المتعددة للقوة الخاصة للاعب كرة السلة حيزًا كبيرًا من مراحل الإعداد البدني الخاصة بهم، مما استوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيرًا في تطوير هذه الصفة ووفقًا للإعداد المهاري الخاص باللعبة، لهذا يجب أن يراعى عند تطبيق تدريبات القوة العضلية للاعب كرة السلة الأخذ بالمبادئ الآتية:

1 - يجب أن تتشابه طريقة أداء التمارين مع طرق أداء الحركات الأساسية بكرة السلة قدر الامكان.

2 - يجب أن تؤدي التمارين بنفس سرعة الأداء في المهارة ذات العلاقة.

3 - يجب التدرج في زيادة المقاومة مع المحافظة على أن تكون أكثر بدرجة معينة عن المقاومة التي يواجهها اللاعب خلال اللعب⁽⁴⁾.

ان الهدف العام لتدريبات القوة العضلية هو تطوير جميع المجاميع العضلية للرياضي بغض النظر عن نوع اللعبة لكي يتمكن من التغلب على أي مقاومة يمكن أن يواجهها خلال السباق أو المباراة، وتعد القوة صفة اساسية من صفات اللياقة البدنية التي يجب ان يتمتع بها اللاعب ولها تأثير كبير في تنمية الكثير من الصفات البدنية والحركية وهي الأساس الذي تعتمد عليه القوة الخاصة في الفعالية المختارة في تنمية العضلات العاملة في اللعبة، وللاعب كرة السلة يحتاج إلى تنمية هذه الصفة البدنية المهمة لأنه في حالة صراع دائم مع خصمه في الدفاع والهجوم وهذا الصراع يحتاج بطبيعة الحال إلى قوة كافية تجعله متفوقًا على خصمه فضلًا عن سرعة استخدام هذه القوة للحصول على الاسبقية في احتلال

تأثير منمغ تحريبي، مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديم بكرة السلة

أ. شيماء جاسم، م. علي ناظم، حسام جمعة رشيد

الموقع الافضل من المنافس هذا إلى استخدام هذه القوة في حركات القفز والتهديف وتغيير الاتجاه وغيرها من الحركات.

2 - 2 القوة الانفجارية :

هناك الكثير من التعريفات التي وعرفت بها القوة الانفجارية من دون تحديد عضو او اعضاء معينة في الجسم ، فهناك القوة الانفجارية للذراعين ، والرجلين كما تناولها البحث بوصفها احدى اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بعينة البحث ، فقد عرفها سعد محسن بأنها " القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لاداء حركي مفرد أي أنها القوة القصوى للحظية للاداء ومثال ذلك لحظة القفز او الرمي او الانطلاق من البداية في الركض السريع"⁽⁵⁾.

ويعرفها قيس ناجي وبسطويسي احمد بأنها " عبارة عن امكانية المجموعات العضلية في تفجير اقصى قوة في أقل زمن ممكن ومع ذلك فهي عبارة عن القوة القصوى المتفجرة اللحظية إذ نجدها متطلبة في لحظات معينة في الاداء المهاري الحركي كما في لحظة التصويب على الهدف في كرة اليد"⁽⁶⁾. وعرفت القوة الانفجارية بأنها " قابلية إظهار أكبر كمية من القوة العضلية في أقل زمن ممكن " ⁽⁷⁾.

ومن أهم الاساليب الحديثة لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين مثلاً ان يثب اللاعب من فوق مكان مرتفع الى الارض ثم الوثب المباشر الى مكان مرتفع آخر، وهذا ما يسمى بالتدريب الاستسلامي القهري (البلايومترك) .

2-3 المهارات الأساسية بكرة السلة :

لكرة السلة مهاراتها ومبادئها الاساسية الخاصة بها والتي تعني " مجموعة أنظمة واساليب الانتقال والحركة بالكرة وبدونها وكذلك تأدية التكنيك والتكتيك لها"⁽⁸⁾.

وتعتمد لعبة كرة السلة على مجموعة من المهارات الأساسية وهي :

1 - مهارة مسك الكرة - أستلام الكرة (مسك الكرة - أستلام الكرة)

2 مهارة المناولة، 3 - مهارة الطبطبة، 4 - مهارة الخداع، 5 - مهارة التهديف

أختار الباحثون التهديف بالقفز لكون هذه المهارة تحتاج الى قوة بدنية وبالاخص القوة الانفجارية.

مهارة التهديف بالقفز: التهديف عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين. وعلى الرغم من أن هناك انواعا من التهديفات التي تستخدم خلال

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة

أ.م. شيماء جاسم، م. علي ناظم، حسام جمعة رشيد

لعبة كرة السلة هناك انواع من الأساليب التي تستخدم في تنفيذ كل تهديفة معينة، فكل لاعب يجب ان يطور براعته بشكل خاص لاستخدام ثلاثة انواع من التهديفات وهي: التهديفة السلمية و التهديف بالقفز والتهديف من الثبات.

بصرف النظر عن أي نوع من التهديف، فالاسس الآتية تعد اساساً لكل نوع من

التهديف:

أ. السيطرة على الكرة وارتقاء الجسم.

ب. القدرة على التركيز.

ج. القدرة على اختيار منطقة محددة من الهدف لغرض التهديف.

د. وضعية الكرة. ه. انطلاق الكرة باتجاه الهدف.

و. متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التهديف.

ز. تقدير قوس طيران الكرة.

الباب الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أولى الخطوات التي يقوم بها الباحث عند تنفيذ البحث هو اختيار المنهج الذي يتلائم مع طبيعة المشكلة الخاصة بالبحث، فالمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لأكتشاف الحقيقة⁽⁹⁾.

لذا أرتأى الباحثون استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، إذ أن الباحث يدرس من خلال التجربة العوامل والمتغيرات التي قد تؤثر في الظاهرة أو المشكلة⁽¹⁰⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد للبنات للعام الدراسي (2013-2014) إذ يحتوي الصف الثالث على (320) طالبة، إذ تم اختيار الصف الثالث بالطريقة العمدية، وتم اختيار افراد العينة بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة)، اجريت عملية القرعة بعد استبعاد الطالبات الرياضيات اللواتي يلعبن في منتخب الكلية والراسبات، فتم اختيار (22) طالبة منهن ليحقق هذا العدد (9%) من مجتمع البحث الكلي. ثم قسمت عينة البحث على مجموعتين (مجموعة تجريبية

تأثير منمع تدريبي، مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة

أ.م شيماء جاسم، م. م علي ناظم ، حسام جمعة رشيد

ومجموعة ضابطة) وبطريقة القرعة ايضا، لتضم المجموعة التجريبية (11) طالبة والمجموعة الضابطة (11) طالبة.

وقد تم تجانس المجموعتين في متغيرات (الطول - العمر - الوزن) وكذلك في الاختبار المهاري (التهديف من تحت السلة) وكما موضح بالجدول (1)

جدول رقم (1)

يوضح التجانس لأفراد عينة البحث

| المتغير | الوسط | الوسيط | الانحراف | الالتواء |
|---------|--------|--------|----------|----------|
| الطول | 164.54 | 165.5 | 4.250 | 0.094 |
| العمر | 19.54 | 19.50 | 0.738 | 0.219 |
| الوزن | 61.81 | 62.00 | 4.982 | 0.246 |

وأجراء التكافؤ لمتغيرات البحث.

جدول رقم (2)

يوضح التجانس لأفراد عينة البحث

| التكافؤ | التجريبية | | الضابطة | | T | sig | الدلالة |
|---------|-----------|-------|---------|-------|-------|-------|---------|
| | س | ع | س | ع | | | |
| القفز | 21.72 | 3.227 | 21.45 | 3.14 | 0.201 | 0.843 | عشوائي |
| التهديف | 2.000 | 0.774 | 1.818 | 0.981 | 0.482 | 0.635 | عشوائي |

تحت درجة حرية (20)

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.

- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية.

2-3-3 الاجهزة المستخدمة:

- جهاز حاسوب نوع (p4)

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع صينية تقيس لغاية 100/1 من الثانية.

3-3-3 الادوات المستخدمة:

- كرات قانونية للاعب كرة السلة (10).

تأثير منجم تدريبي، مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة

أ.م. شيماء جاسم، م. م. علي ناظم، حسام جمعة رشيد

- صافرة عدد/ 2 صينية الصنع.

- قطع طباشير، بورك.

- شريط لاصق ملون.

- ساحات كرة السلة قانونية

3-4 فريق العمل المساعد*

3 - 5 الاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة:-

3 - 5 - 1 اختبار الوثب العمودي لسارجنت(11) :

الغرض من الأختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى (القوة الانفجارية)

مستوى السن والجنس : مراحل السن من 9 سنوات فأكثر، للبنين والبنات.

الادوات اللازمة :

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الاسود عرضها 50سم وطولها 150 سم، ترسم

عليها خطوط باللون الابيض والمسافة بين كل خط وآخر 2 سم

- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الارض عن 3ر60 م.

- قطع طباشير او مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كل

محاولة يقوم بها المختبر .

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

الاجراءات :

- تثبت السبورة او قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع

يسمح لأقصر مختبر أن يؤدي الاختبار، ويراعى ان تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط

بمسافة لا تقل عن 15 سم، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط في أثناء الوثب للأعلى.

- يرسم خط على الارض متعامد على الحائط بطول 30سم .

وصف الاداء : الشكل رقم (1) .

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.5 سم، ثم يقف مواجهاً للوحة،

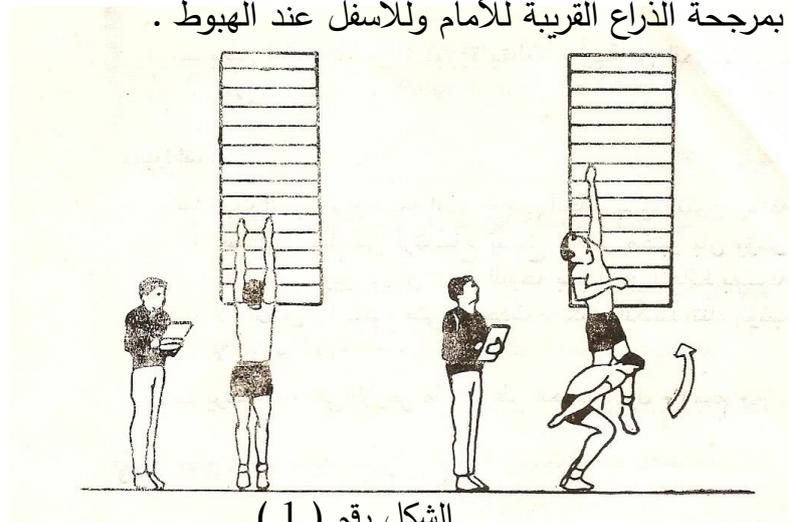
ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير او مسحوق الماغنيسيوم

على اللوحة، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.

تأثير منفع تدريبي، مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة

أ.م شيماء جاسم، م. م علي ناظم ، حسام جمعة رشيد

- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمان على خط الـ 30 سم .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثنى الركبتين.
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة وللأعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن ، إذ يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة او الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام وللأسفل عند الهبوط .



الشكل رقم (1)

الوثب العمودي من الثبات للينين والبنات

تعليمات الاختبار:

- يجب ان يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب للأعلى، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام وللأسفل لضبط. توقيت الحركة، وذلك للوصول الى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطى المختبر من ثلاث الى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لاقرب 1 سم.
- الوثب للأعلى بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتفاع .
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك في النتائج.
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

تأثير منحع تدريبي، مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة
أ.م شيماء جاسم، م. م علي ناظم ، حسام جمعة رشيد

ادارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.
- مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.
- 3-5-2 اختبار التهديف بالقفز من تحت السلة⁽¹⁾:**
 - الهدف من الاختبار: قياس القدرة على تعاقب التهديف تحت ضغط عنصر الوقت.
 - الادوات اللازمة: هدف كرة سلة، كرة سلة، ساعة إيقاف، صافرة لاعطاء اشارة البدء.
 - مواصفات الاداء: يقف المختبر في أي مكان من اسفل السلة، ثم يقوم بالتهديف لأكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثا، وللمختبر، أن يصوب بأية طريقة يريدتها من طرائق التهديف.

- الشروط:

- 1 - عندما يفقد اللاعب الكرة من حقه أن يعيد الاختبار من جديد مع ملاحظة عدم تكرار هذا الامرة واحدة.
- 2 - يسمح للاعب بمحاولتين كاملتين على أن تحتسب افضل محاولة له.
- التسجيل: يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح يحققه من خلال المدة الزمنية المحددة للاختبار (30 ثا) ويجب أن تسجل المحاولتان للمختبر على إن تسجل المحاولة الافضل.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحثين على افراد عينة البحث يوم الاحد الموافق 2013/10/20، على عينة من خارج افراد عينة البحث وعددها (10)، لغرض شرح اجراءات الاختبارات البدنية والمهارية، للوقوف على المعوقات التي قد تحدث خلال اجراء الاختبارات النهائية.

3-7 المعاملات العلمية للاختبارات :

3-7-1- ثبات الاختبارات :- ((إن مفهوم الثبات هو (درجة الثقة) أي نتيجة الاختبار (ذا قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة ، أي بمعنى الثبات للنتائج التي حصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعات المشابهة))¹²، وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتطبيق الاختبارات ومن ثم إعادة تطبيقها على أفراد عينة البحث الاستطلاعية بفارق زمني (5) أيام .

تأثير منحج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة

ا.م شيماء جاسم، م. م علي ناظم ، حسام جمعة رشيد

3-7-2- صدق الاختبارات :- ((تعد درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة إلى محكات وجود الاختبار والمقاييس))¹³ . فقد استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويعني صدق الاختبار . كما مبين في جدول (3) .

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

جدول (3)

يوضح ثبات الاختبارات قيد الدراسة

| ت | الاختبارات | الثبات | الصدق الذاتي |
|---|------------------------------------|--------|--------------|
| 1 | اختبار التهديف بالقفز من تحت السلة | 0.88 | 0.94 |
| 3 | اختبار الوثب العمودي لسارجنت | 0.91 | 0.95 |

3-8-8 خطوات اجراء البحث:

3-8-1 الاختبارات القبلي: يوم الاثنين الموافق 2013 /10/21 لمجموعي البحث.

3-8-2 التجربة الرئيسية:

تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية وذلك بتطبيق المنهج التدريبي لمجموعي البحث بعد الاختبار القبلي وذلك من 2013 /10/22 ولغاية 2013/12/22 بواقع محاضرة اسبوعياً، زمن كل منها (90 دقيقة) للمنهج المتبع والمحدد لتعليم هذه المهارة في الكلية وبناءً على ذلك فقد استغرق تنفيذ التجربة (8) اسابيع وقد راعى الباحثون ما يلي:

- الالتزام بمحتوى منهاج لعبة كرة السلة للصف الثالث بالكلية فقد تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية لتعلم مهارة التهديف بالقفز من تحت السلة.
- الالتزام بتنفيذ الدرس (الوحدة التعليمية) لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة على النحو الاتي:

1. الاحماء العام 10 دقائق.

2. الاحماء الخاص 15 دقيقة.

3. القسم الرئيسي 60 دقيقة مقسمة على (10) دقائق الجزء التعليمي و(50) دقيقة الجزء التطبيقي.

4. القسم الختامي 5 دقيقة أصبح المجموع (90) دقيقة.

3-7-3 الاختبار البعدي:

تأثير منحج تدريبي، مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التهديف بكرة السلة

أ. م. شيماء جاسم، م. م. علي ناظم، حسام جمعة رشيد

تم اجراء الاختبار لمجموعتي البحث يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق 24-2013/12/25 ولأجل تقويم مستوى تنفيذ مهارة التهديف من تحت السلة استعان الباحثون بتدريسي المادة في الكلية لتقويم الاداء القبلي والبعدي لافراد عينة البحث وهم من ذوي الخبرة والتحكيم في مجال لعبتهم إذ يعطي كل واحد منهم درجة لكل طالبة، علمًا ان الباحثين لم يطلعوا التدريسيين على المنهج الذي اتبعوه في تدريب افراد العينة في تدريب المهارة قيد البحث لضمان عدم انحيازهم إلى أي مجموعة من المجموعتين.

3-8 الوسائل الاحصائية⁽¹⁾:

1. استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) على جهاز الحاسوب لمعالجة كافة بيانات البحث للقوانين الإحصائية التالية: الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (t) لمعرفة الفروق للعينات غير المتناظرة.
4. اختبار (t) للعينات المتناظرة.

الباب الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل النتائج :

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة .جدول (4)

جدول (4)

معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | القبلي | | البعدي | | قيمة T المحتسبة | مستوى الخطأ | دلالة |
|---|------------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-----------------|-------------|-------|
| | | | س | ع ± | س | ع ± | | | |
| 1 | القوة الانفجارية | سم | 21.54 | 3.142 | 24.181 | 2.358 | 7.111 | 0.001 | معنوي |
| 2 | التصويب بالقفز | درجة | 1.818 | 0.981 | 2.545 | 0.687 | 3.730 | 0.002 | معنوي |

الجدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية .

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التصديف بكرة السلة

أ.م. شيماء جاسم، م.م. علي ناظم، حسام جمعة رشيد

جدول (5)

معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | القبلي | | البعدى | | قيمة T المحتسبة | مستوى الخطأ | دلالة |
|---|------------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-----------------|-------------|-------|
| | | | س | ع ± | س | ع ± | | | |
| 1 | القوة الانفجارية | سم | 21.727 | 3.227 | 27.363 | 2.110 | 11.064 | 0.000 | معنوي |
| 2 | التصويب بالقفز | درجة | 2.00 | 0.774 | 3.727 | 0.646 | | 0.004 | معنوي |

وبعد إن فرغ الباحثون من اختبارات البعدية لمجموعتي البحث عمدوا إلى تفرغ

البيانات ومعالجتها إحصائياً كما في الجدول (6) .

جدول (6)

يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الضابطة | | التجريبية | | قيمة T المحتسبة | مستوى الخطأ | دلالة |
|---|------------------|-------------|---------|-------|-----------|-------|-----------------|-------------|-------|
| | | | س | ع ± | س | ع ± | | | |
| 1 | القوة الانفجارية | سم | 24.181 | 2.358 | 27.363 | 2.110 | 4.153 | 0.003 | معنوي |
| 2 | التصويب بالقفز | درجة | 2.545 | 0.687 | 3.727 | 0.646 | 3.334 | 0.001 | معنوي |

4-2 مناقشة نتائج البحث :

أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ولصالح الاختبار البعدى ويعزو الباحثون ذلك الفرق المعنوي الى التطور في الاختبار البعدى بسبب الاستخدام المنظم والمستمر في المنهج التدريبي ومراعاة الفروق الفردية للعينة التجريبية من خلال توزيعهم إلى مجموعتين.

فضلاً عن تطور القوة العضلية (الانفجارية) نتيجة الاستخدام الامثل للتمارين والتدريبات المستمرة أسهمت في تطور العضلات العاملة للطرف السفلي التي يقع عليها واجب الاداء الحركي لكل تمرين من خلال تجنيد أكثر عدد ممكن من الالياف العضلية العاملة لكل تمرين في اثناء الاداء الى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها⁽¹⁴⁾

أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث التجريبية لاختبار المهارات الهجومية المركبة ولصالح الاختبار البعدى، ويعزو الباحثون ذلك الفرق المعنوي الى فاعلية المنهج التدريبي خصوصاً إذا بني على اساس علمي من خلال

استخدام الشدد المناسبة والمتدرجة ومراعاة الفروق الفردية وهذا التطور في القدرات البدنية الخاصة انعكس على نتائج الاختبارات المهارية وبصورة عامة يرى الباحثين أن التطور الحاصل في نتائج الاختبارات المهارية يعزى لفاعلية وكفاية المنهج التدريبي باستخدام الانتقال الذي اسهم في تطوير الصفات البدنية المبحوثة التي بدورها أثرت في مستوى أداء الاختبارات المهارية المركبة، وهذا ما أكده (ابراهيم مجدي صالح) من أن "الصفات البدنية إحدى العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الاداء للوصول الى المستويات الرياضية، وإن تنمية هذه الصفات وترقيتها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية"⁽¹⁵⁾.

وبذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعتها الباحثون في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية ، وبين الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث ولصالح التجريبية .

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:
- إن منهج التدريب باستخدام المنهج التدريبي المقترح التمارين المركبة بالانتقال أدى الى تطوير القوة البدنية الخاصة (القوة الانفجارية) لافراد العينة.
- إن تطور القوة البدنية الخاصة (القوة الانفجارية) أثرت في تطوير بعض مهارات التصويب بالقفز من تحت السلة

5-2 التوصيات:

- في ضوء ما سبق تم التوصل الى التوصيات الآتية:
- التركيز في اثناء التدريب البدني والمهاري لطلاب كلية التربية الرياضية وضع مناهج تدريبية تتلائم ومستوياتهم وعمارهم الرياضية.
- التاكيد على اهمية تدريبات القوة البدنية لطلاب كليات التربية الرياضية في كافة الالعاب وبالاخص لعبة كرة السلة عند تنفيذ مفردات المناهج التدريبية بما يتلاءم ومتطلبات اللعبة بدنياً ومهاريًا ووظيفيًا.

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية ومهارة التصديف بكرة السلة

أ.م. شيماء جاسم، م. علي ناظم، حسام جمعة رشيد

- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المهارات الأساسية (الهجومية والدفاعية في لعبة كرة السلة).
- إجراء دراسات مشابهة لهذا الأسلوب على عينات من طلاب في صفوف ومراحل مختلفة.
- التأكيد على تطبيق تدريبات القوة العضلية بأساليب مختلفة وفقاً لأنواعها لمعرفة أكثرها ملائمة في تطوير القوة البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة.

الهوامش:

- (1) سمير مسلط الهاشمي؛ اليوميكانيك الرياضي، (بغداد مطبعة جامعة بغداد، 1988) ص 135.
- (2) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط12، (القاهرة، دار المعارف، 1992) ص 91.
- (3) Edenton, D.W. & Edger, V.R, The Biology of Physical Activity: Boston, Houghton Mifflin Co, 1976, p.274.
- (4) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، (عمان دار الفكر للطباعة والنشر، 1988) ص 146.
- (5) سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996، ص 53.
- (6) قيس ناجي وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987) ص 172.
- (7) قاسم حسن حسين؛ التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة (بغداد، مطبعة الاديب، 1978) ص 111.
- (8) فائز بشير حمودات وآخرون؛ اسس ومبادئ كرة السلة (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985) ص 39.
- (9) أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، (الكويت، وكالة المطبوعات، 1987)، ص 33.
- (10) عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد احمد عبد الدايم، مدخل إلى مناهج البحث العلمي، ط2، (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999)، ص 61.
- * مدرسات المادة في الكلية.
- (11) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره، 1982، ص 84.
- ¹ علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، (القادسية، الطيف للطباعة، 2004)، ص 180.
- (12) وجيه محبوب (وآخرون) : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988 ، ص 152 .
- (13) مصطفى حسين باهي، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 ، ص 5.
- ¹ وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، دار الكتب، 1999)، ص 102، 155، 277، 279.
- (14) محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999، ص 83.
- (15) ابراهيم مجدي صالح؛ العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم، (مجلة التربية الرياضية - جامعة الزقازيق، مج21، ع41، 1998)، ص 3.

المصادر والمراجع

- ابراهيم مجدي صالح؛ العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم، مجلة التربية الرياضية - جامعة الزقازيق، مج21، ع41، 1998.

- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، (الكويت، وكالة المطبوعات، 1987).
- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996.
- سمير مسلط الهاشمي؛ البيوميكانيك الرياضي، (بغداد مطبعة جامعة بغداد، 1988).
- عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد احمد عبد الدايم، مدخل إلى مناهج البحث العلمي، ط2، (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، (القادسية، الطيف للباعة، 2004).
- فائز بشير حمودات وآخرون ؛ اسس ومبادئ كرة السلة (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985).
- قاسم حسن حسين؛ التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة (بغداد، مطبعة الاديب، 1978).
- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، (عمان دار الفكر للطباعة والنشر، 1988).
- قيس ناجي وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط12، (القاهرة، دار المعارف، 1992).
- محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي بالاثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، دار الكتب، 1999)
- Edenton, D.W. & Edger, V.R, The Biology of Physical Activity: Boston, Houghton Mifflin Co, 1976.