

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارتي التهديم من القفز والتهديم السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة

أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد مناف حميد مجيد

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

المخلص :

شمل البحث خمسة فصل، تضمن الفصل الاول المقدمة واهمية البحث إذ تم توضيح اهمية استخدام تدريب القوة الوظيفية في جانب لعبة كرة السلة، وظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثان لواقع مبارياتنا على مستوى الاندية المحلية ، هناك ضعف في مستوى إجداء التهديم ولاسيما قلة استخدام التهديم السلمي وضعف مهارة التهديم من القفز، ولكون الباحثان من المهتمين برياضة كرة السلة ارتأياً بتصميم برنامج تدريب القوة الوظيفية في محاولة جادة لتطوير المهارات التهديم من القفز والتهديم السلمي بكرة السلة، أما اهداف البحث فقد شملت على إعداد برنامج تدريبي للقوة الوظيفية لتطوير أداء التهديم بالقفز والتهديم السلمي بكرة السلة، والتعرف على تأثير برنامج تدريب القوة الوظيفية في أداء التهديم بالقفز والتهديم السلمي بكرة السلة، وكانت فرضية البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات التهديم من القفز والتهديم السلمي.

اما الفصل الثاني فشم على الدراسات النظرية إذ تم عرض مفهوم تدريب القوة الوظيفية وأهم خصائص الموضوع، وشملت الدراسات السابقة دراسة نعمت كريم مصطفى ودراسة جيهان الصاوي كدراسات سابقة وترتبط بالدراسة الحالية.

شمل الفصل الثالث على اجراءات البحث الميدانية، إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وكانت عينة البحث هم اللاعبين الشباب في نادي الشرطة الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعباً، تم اجراء اختباري التهديم بالقفز والتهديم

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديفه من القفز والتهديفه السلمى للاميين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، مناهة حميد مجيد

السلمي على عينة البحث ثم تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقوة الوظيفية لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات في الاسبوع، بعد ذلك تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث.

وشمل الفصل الرابع على عرض نتائج اختباري التهديف بالقفز والتهديف السلمى، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي لمهارة التهديف من القفز ومهارة التهديف السلمى وتم مناقشة النتائج بالاستناد على المصادر العلمية في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة. اما الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان فكانت:

1- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير مهارتي التهديف من القفز والتهديف السلمى الذي تم تطبيقه على عينة البحث.

2- ظهور فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الأختبار البعدي في أختبار التهديف من القفز.

3- ظهور فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الأختبار البعدي في أختبار التهديف السلمى.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تحتل لعبة كرة السلة مكانة متميزة في العالم شأنها شأن بقية الألعاب الرياضية الأخرى وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند ممارسي الرياضة ، ولعل من أهم الأسس والمبادئ التي يجب اتباعها في بناء أي إستراتيجية للتدريس أو التدريب هو الأخذ في الحسبان المعارف والمعلومات التي توصلت إليها كافة العلوم المتعلقة بالجانب الرياضي التي تتناول تأثير التدريب المنتظم على كل من الجهاز العضلي الهيكلي والجهاز العصبي والجهاز الدوري وذلك من خلال تطوير كفاءة هذه الأجهزة ورفع قدراتها في مواجهة ظروف الأداء وهذا هو الهدف الرئيس لأي منهج تدريبي.

ويعد اسلوب تدريب القوة الوظيفية من الاساليب الحديثة العهد في مجال علم التدريب الرياضي، إذ يمكن من خلاله الاعتماد في حركة واستقرار عضلات مركز

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديفه من القفز والتهديفه السلمى للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد، منافه حميد مجيد

الجسم والتي بالتالي ينتج لنا تطوير في القوة العضلية والتوازن والتحمل، إذ يعتمد على تساوي العمل بين الطرفين العلوي للجسم بالاعتماد على شكل الاداء الحركي أو الفني للمهارة، وبالتالي يختصر الكثير من الجهد والوقت للمدربين لتطوير أكثر من قدرة أو تحقيق أكثر من هدف في أن وحد.

كما يعد التهديد من اهم القدرات المهارية والتي تحدد مستوى الفريق أثناء المنافسات، إذ أن المدربين يسعون في ايجاد الطرق الكفيلة في تطوير التهديد بأنواعه في كرة السلة، وبرزت أهمية البحث في إدخال تدريب القوة الوظيفية لتطوير قدرة اللاعبين الشباب في إداء التهديد، لمواكبة ماتوصلت إليه الدول المتقدمة في المجال التدريبي للعبة كرة السلة.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال متابعة الباحثين لواقع مبارياتنا على مستوى الاندية المحلية ، هناك ضعف في مستوى إداء التهديد ولاسيما قلة استخدام التهديد السلمى وضعف مهارة التهديد من القفز، ولكون الباحثين من المهتمين برياضة كرة السلة أرأىيا تصميم برنامج تدريب القوة الوظيفية في محاولة جادة لتطوير المهارات التهديد من القفز والتهديد السلمى بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث:

1- إعداد برنامج تدريبي للقوة الوظيفية لتطوير أداء التهديد بالقفز والتهديد السلمى بكرة السلة.

2- التعرف على تأثير برنامج تدريب القوة الوظيفية في أداء التهديد بالقفز والتهديد السلمى بكرة السلة.

4-1 فرضية البحث:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في إختبارات التهديد من القفز والتهديد السلمى.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الشرطة الرياضي لفئة الشباب (16-17) سنة.

2-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية لنادي الشرطة الرياضي - بغداد.

3-5-1 المجال الزمني: للمدة (2015/11/20) ولغاية (2016/3/5).

الفصل الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم تدريب القوة الوظيفية:

تعد القوة من العناصر الأساسية لمكونات اللياقة البدنية، إذ تعرف بأنها ((هي العنصر الأساس لتحقيق الانجاز في أغلب الأنشطة البدنية والرياضية)).⁽¹⁾ فالقوة تعد قدرة رئيسة للقدرات البدنية، إذ ترتبط القوة العضلية في العديد من القدرات البدنية الأخرى مكونة ما يسمى بالقدرات المركبة، إذ ترتبط مع السرعة مكونة القوة المميزة بالسرعة، وترتبط مع قدرة التحمل مكونة تحمل القوة.⁽²⁾ وفيما يخص مصطلح (وظيفة) فهي الأعمال الخاصة بالفرد والتي يكلف بها سواء كان رياضياً أم غير رياضي، إذ أن هذه الأعمال جميعها تتطلب قدرات عديدة للقيام بها.⁽³⁾

وأن من أساسيات أسلوب تدريب القوة الوظيفية فهو يساعد بشكل كبير على تطوير عنصري القوة والتوازن في أن واحد فضلاً عن تطوير صفة التحمل، وهذا ماتم اثباته من دراسات عديدة، ومن أوائل هذه الدراسات التي أثبتت ذلك هي دراسة (Spennewyn)، والتي أثبتت هذه الدراسة بعض الأخطاء الشائعة في تدريب القوة لدى الرياضيين باستخدام الانتقال من خلال التركيز على مجاميع عضلية دون أخرى وبصورة منفردة، إذ أن ماتوصلت إليه هذه الدراسة هو أن تدريب القوة يجب أن يكون مبنياً على أساس العلاقة المعقدة بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهيكلي (العظام والعضلات)، وقد تم التوصل الى نتائج منها تطور نسبة القوة الى (85%) والتوازن بنسبة (96%) لدى الافراد الذي تم تطبيق برنامج مكون من (12) اسبوعاً بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع الواحد.⁽⁴⁾

(1) Paul Collins: **Dynamic Dumbbell Training**, Meyer & Meyer Sport, U.K,2011,P 34.

(2) جمال صبري فرج: الإعداد البدني للاعب كرة السلة، ط1، دار دجلة، عمان، 2008، ص13 .

(3) Ingrid Loos Miller & Jim Herkimer: **Functional Strength for Triathletes Exercises for Top Performance**, Meyer & Meyer Sport, U.K,2012,P 11.

(4) Keith C.Spennewyn: **Strength Outcomes in Fixed Versas Free-Form Resistance Equipment**, Journal of Strength & Conditioning Research, Vol.22,No.1, Jan2008, P75.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارتي التهديف من القفز والتهديف السلمي للاميين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد، مناهة حميد مجيد

وتساهم القوة الوظيفية في تطوير عنصر التحمل، إذ تم تطبيق عدة مناهج تدريبية للوصول الى تحمل المهام الشاقة لدى أفراد البحرية الامريكية، وتم ذلك من خلال ادخال برامج تدريب القوة الوظيفية مع برامج تدريب القوة أثناء مراحل تدريب أفراد البحرية الامريكية، وكانت نتائج البرامج المطبقة هي حدوث تطور في قابليات الفرد الخاصة لتمكنه في اداء مهامه فضلاً عن تطوير عناصر القوة والتوازن والتحمل العام لديهم.⁽⁵⁾

2-1-2 خصائص تدريب القوة الوظيفية:

أولاً: استخدام الحركة بالاعتماد على المحاور الثلاثة (الرأسي والعرضي والسهمي):-⁽¹⁾
إن الفكرة السائدة عن التمرينات باستخدام الانتقال لتطوير عنصر القوة لدى الفرد تكمن في تطوير عضلات محددة (عضلات ذراعين، عضلات رجلين، وغيرها من المجاميع العضلية)، إذ يتم التدريب في هذه الحالة على مجاميع عضلية دون أخرى، بالتالي ينتج نوعاً من الضعف في قدرات اللاعب أو الفرد، فلو افترضنا ان لاعباً يستخدم تمرين القوة بصورة منفردة لذراعيه دون اجزاء جسمه الاخرى فإن ذلك لن يسمح له بقيادة الدراجة مثلاً أو تطوير قابليته على الركض.

ثانياً: تحقيق وضع مستقر في المناطق الرئيسية من الجسم (استقرار المركز):-
يقصد بالاستقرار في مركز الجسم بأنه ((التوظيف الفعال لعضلات الجذع والحوض والورك بالاضافة الى عضلات حزام الكتف لتحقيق الاستقرار أثناء النشاط البدني)).⁽²⁾

إذ يعد الاستقرار في عضلات المركز كمكون مهم يتصف به الرياضيون المتقدمون، وحسب نوع النشاط الممارس يجب أن يتسم الرياضيين بحدوث الاستقرار عند الحركة في بعض العضلات والتي تعد هذه العضلات كمحطات لنقل الطاقة الحركية عند الإداء، وأن تنمية وتطوير الاستقرار في عضلات المركز من أهم مبادئ تدريب القوة الوظيفية، فعند التدريب على عضلات البطن فقط بهدف الحصول على زيادة في قوة عضلات البطن، ما إذا تم ربطه مع مجاميع عضلية أخرى، كعضلات الاطراف العليا أو

⁽⁵⁾ Raymond C. Smith & Others: **The Navy SEAL Physical Fitness Guide**, University of the Health Sciences, Department of Military and Emergency Medicine, U.S.A, 1997, P103.

⁽¹⁾ Ingrid Loos Miller & Jim Herkimer: **Functional Strength for Triathletes Exercises for Top Performance**, Meyer & Meyer Sport, U.K, 2012, P 11-12.

⁽²⁾ Matt Lawrence: **The Complete Guide to Core Stability**, 3rd edition, Bloomsbury Publishing Plc, London, 2011, P 10.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارتي التهديم من القفز والتهديم السلمي للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، مناهة حميد مجيد

الذراعين يصبح بذلك مؤثراً بصورة مقبولة ويؤدي الى تحقيق استقرار في عضلات
المركز عند الإداء مما يؤدي الى الاقتصاد في الجهد المبذول وحدوث تناسق في عملية
تحويل الطاقة الحركية من جزء الى آخر وبانتظام،

ثالثاً: الوظيفة العصبية- العضلية الخاصة بالأداء الرياضي:- (3)

أن الأساس في تطبيق تمارين القوة الوظيفية هو تحسين الكفاءة العصبية العضلية
من خلال إداء تمارين تؤدي إلى نقل المعلومات من الدماغ الى العضلات وبالعكس من
خلال نقل المعلومات الى الوحدات الحركية في الجسم ، وأيضاً الاقتصاد في كمية
الايوكسجين المستهلك أثناء الإداء ويتم ذلك من خلال تحقيق التكافؤ في العمل العصبي-
العضلي.

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة نعمت كريم مصطفى (2012): (1)

عنوان الدراسة: "تأثير تدريبات القوة الوظيفية في تطوير بعض القدرات البدنية
ودقة التهديم بكرة اليد للشباب".

هدفت الدراسة إلى إعداد منهج تدريبي للقوة الوظيفية لتطوير بعض القدرات
البدنية الخاصة التي تلائم قدرات عينة البحث ودقة التهديم بكرة اليد، والتعرف على
تأثير تدريبات القوة الوظيفية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التهديم بكرة
اليد.

وبلغت عينة البحث (18) لاعباً من فئة الشباب تراوحت اعمارهم بين (16-18)
سنة، تم تطبيق منهج تدريبات القوة الوظيفية على المجموعة التجريبية لمدة (8) اسابيع
بواقع (3) وحدات اسبوعياً.

أهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة:-

1- إن تدريبات القوة الوظيفية ساعدت على تطوير القوة العضلية القصوى و القوة المميزة
بالسرعة للذراعين و القوة الانفجارية للرجلين و القوة الانفجارية للذراعين تحمل

(3) Ingrid Loos Miller & Jim Herkimer: IBIT,P 26.

(1) نعمت كريم مصطفى: تأثير تدريبات القوة الوظيفية في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التهديم بكرة اليد للشباب ، رسالة
ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، بغداد، 2012.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديمه من القفز والتهديمه السلمى للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد، منافه حميد مجيد

القوة وتحمل السرعة الانتقالية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد الذين تدربوا بها ،
وتفوقهم على تطور اللاعبين الذين تدربوا بدونها .

2-2- ظهور تحسن واضح في السرعة الانتقالية و دقة التهديم لدى اللاعبين الشباب بكرة
اليد الذين تدربوا بتدريبات القوة الوظيفية ، ولم تتحسن لدى اللاعبين الذين تدربوا
بدونها.

2-2-3 دراسة (2010) Gehan Elsway⁽²⁾:

عنوان الدراسة" تأثير تدريب القوة الوظيفية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى
إداء مهارة التويمتشاجي لدى ناشئات التايكوندو".

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثيرات تدريبات القوة الوظيفية على بعض
المتغيرات البدنية لدى ناشئات التايكوندو، والتعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية
على إداء مهارة التويمتشاجي لدى ناشئات التايكوندو.

بلغت عينة البحث (24) لاعبة تايكوندو من فئة الناشئات تراوحت اعمارهن بين

(12-13) سنة، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (12)

لاعبة، المجموعة التجريبية برنامج تدريب القوة الوظيفية لمدة (8) اسابيع بواقع (3)
وحدات اسبوعياً.

أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة :-

1- أن تدريبات القوة الوظيفية أسهمت في تحسين التوازن الثابت والديناميكي.

2- أن تدريبات القوة الوظيفية أسهمت في تحسين مستوى أداء مهارة التويمتشاجي لدى
ناشئات التايكوندو.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة.

⁽²⁾ Gehan Elsway: Effect of Functional Strength Training on Certain Physical. Variables and Kick of TwimeoChagi among Young Taekwondo Players. World Journal of Sport Sciences, Vol.4, No.4,2010.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارات التهديف من القفز والتهديف السلمي للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد، منافه حميد مجيد

3-2 عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي نادي الشرطة الرياضي بكرة السلة للموسم (2015-2016) والبالغ عددهم (24) لاعباً .

ولتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث ، فقد عمد الباحثان إلى إستخراج التجانس لعينة البحث من خلال أخذ قياسات (العمر بالأشهر ، العمر التدريبي بالأشهر ، الكتلة بالكيلوغرام، الطول بالسنتيمتر) لكل لاعب ضمن إطار عينة البحث وتسجيلها في أستمارة خاصة.من خلال استخدام معامل الالتواء ، وظهرت جميع القيم بين $(3\pm)$ وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	عمر اللاعب	الشهر	197.75	200	8.990	-0.711
2	العمر التدريبي	الشهر	40.35	40	4.522	0.224
3	طول اللاعب	السنتيمتر	184.85	184	5.264	0.616
4	كتلة الجسم	الكيلوغرام	71.300	70	6.182	0.535

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:-

3-3-1 الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات:-

- 1- المصادر العربية والاجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- استمارة تسجيل متغيرات عينة البحث لغرض تجانس العينة.
- 4- استمارات تسجيل درجات الاختبارات الخاصة بالقدرات المهارية .
- 5- فريق العمل المساعد.

3-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة:-

- 1- كرات سلة قانونية.
- 2- حزام مطاطي عدد (1).
- 3- ساعة توقيت نوع (SEWAN) صينية المنشأ عدد (2).
- 4- حبال مطاطية بطول (160) سم عدد (12).

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديفه من القفز والتهديفه السلمى للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، منافه حميد مجيد

5- مصاطب بلاستيكية بأرتفاع (25) سم عدد (5)، وارتفاع (30) سم عدد (5).

6- كرات سويسرية عدد (5).

7- اسطوانة اسفنجية (Foam Roller) بطول (60) سم عدد (2)، وارتفاع (80) سم عدد (2).

8- كرات طبية بأوزان (2) كغم عدد (2)، و(2.5) كغم عدد (2)، و(3) كغم عدد (2)، و(3.5) كغم عدد (2)، و(4) كغم عدد (2)، و(4.5) كغم عدد (2)، و(5) كغم عدد (2).

9- دمبلصات بأوزان (3) كغم عدد (8)، و(4) كغم عدد (8)، و(5) كغم عدد (8)، و(6) كغم عدد (8)، و(8) كغم عدد (8).

4-3 خطوات تنفيذ البحث:

لغرض وصول الباحثين الى تحقيق أهداف البحث فقد عمد الباحثان الى إجراء ماياتي :

1- عمد الباحثان الى أستحداث تمارين جديدة في الاعداد البدني للاعبى كرة السلة تعتمد على تحريك عضلات مركز الجسم وارتباط هذه التمارين بالاداء الحركي والمهاري عن تمرينات تم الاستفادة من المصادر والمراجع الخاصة بكرة السلة ، والتي من شأنها تؤدي الى التهديف لدى عينة البحث.

2- تم التحقق من الشروط العلمية للأختبارات الخاصة بالتهديف بالقفز والسلمي المعتمدة في البحث .

3- تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (9) لاعبين لتحديد الوقت اللازم لأجراء الأختبارات والتأكد من سلامة الاجهزة المستخدمة وتفهم فريق العمل المساعد للمهام الموكلة اليه.

4- إجراء الأختبارات القبليّة لمتغيرات البحث (اختبار التهديف من القفز واختبار التهديف السلمى).

5- بناء البرنامج التدريبي وعرضه على السادة الخبراء والمختصين لتقويمه.

6- تطبيق البرنامج التدريبي.

7- إجراء الأختبارات البعدية لمتغيرات البحث (اختبار التهديف من القفز واختبار التهديف السلمى).

5-3 الأختبارات المستخدمة بالبحث:

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديفة من القفز والتهديفة السلمى للاميين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، منافذ حميد مجيد

**3-5-1 اختبار دقة التهديف بالقفز (من امام يسار خط الرمية الحرة والانتقال الى الامام
نصف دائرياً ثم الى اليمين):⁽¹⁾**

الهدف من الأختبار : قياس دقة التهديف بالقفز .

الادوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - شريط قياس - كرة سلة عدد (2) - طباشير .

وصف الأداء : يقف اللاعب على جهة اليسار ومعه الكرة ، يؤدي اللاعب التهديف بيد
واحدة بإتجاه السلة مباشرة دون ان تمس الكرة لوحة الهدف .

للاعب (15) رمية يؤديها في ثلاث مجموعات ، المجموعة الاولى يتم الأداء من العلامة
في جهة اليسار ، المجموعة الثانية يتم الأداء من منتصف خط الرمية الحرة بإتجاه خط
التهديف البعيد (رمية الثلاث نقاط) ، المجموعة الثالثة يتم الأداء من جهة اليمين وكما في
الشكل (5) .

قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب اخر ان يؤدي اول مجموعاته وهكذا
بالتناوب لكلا اللاعبين ولبقية اللاعبين .

تعليمات الأختبار :

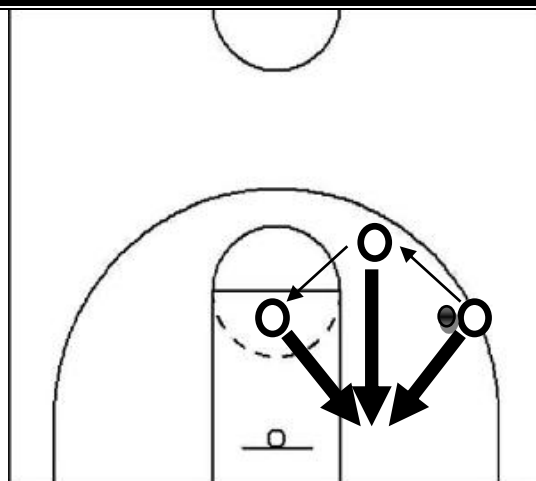
- 1- يأخذ اللاعب الوضع الصحيح (المكان من جهة اليسار ومعه الكرة).
- 2- لكل لاعب (15) رمية بواقع ثلاث مجموعات وكل مجموعة (5) رميات متتالية.
- 3- من الممكن ان يأخذ اللاعب خطوة واحدة فقط قبل أداء التهديف بالقفز مع ملاحظة
عدم تجاوز العلامات المرسومة على الارض .
- 4- لكل لاعب محاولة واحدة فقط .

التسجيل :

- 1- تحسب وتسجل درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).
- 2- تحسب وتسجل درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .
- 3- لا تحسب درجة اثناء لمس الكرة للوحة ولا تدخل السلة .
- 4- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في ال (15) رمية .
- 5- الدرجة القصوى للأختبار (30) درجة .

⁽¹⁾ مؤيد اسماعيل ابراهيم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة
لللاعبين بأعمار (14-16) سنة، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006، ص 50.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارتي التهديف من القفز والتهديف السلمي للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، منافه حميد مجيد



الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف بالقفز

3-5-2 اختبار التهديف من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة:⁽¹⁾

الهدف من الأختبار : يهدف الأختبار الى تقييم مستوى دقة التهديف بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية ، ويعد من أختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين .

الادوات المستخدمة : كرة سلة - ملعب كرة سلة .

طريقة الأداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية، ثم التهديف ويتم التهديف باحدى الطرائق التي يحددها المدرب:

☒ التهديف السلمي من الاعلى (LAY UP SHOT).

☒ التهديف السلمي من الاسفل (LAY UP SHOT).

☒ التهديف الخطافي (HOOK SHOT).

شروط الأختبار :

1- يمنح اللاعب (10) محاولات لكل نوع من انواع التهديف .

2- أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني .

3- الكرة التي تدخل السلة بعد ارتكاب خطأ قانوني بالطبطبة او الثلاثية لاتحسب ضمن الاهداف المسجلة في المحاولات العشر .

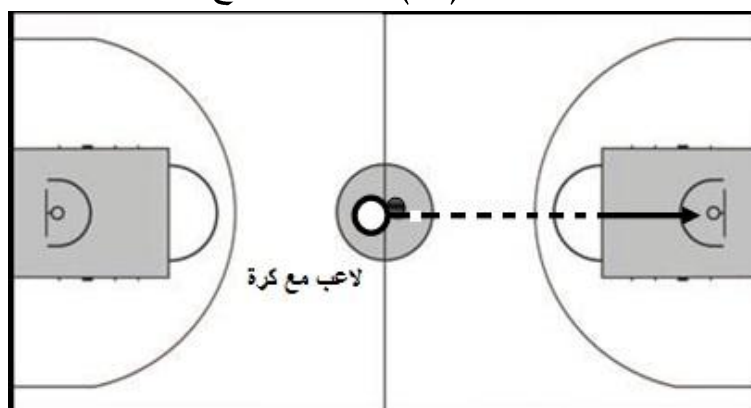
التسجيل :

1- تحسب نقطة واحدة لكل محاولة ناجحة في التهديف .

(1) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم :كرة السلة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1990 ، ص 233-234.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارات التهديم من القفز والتهديم السلمي للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد، مناهة حميد مجيد

2- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر (10) نقاط لكل نوع من التهديم .



الشكل (2) يبين اختبار التهديم بعد أداء الحركة السلمية

3-5 الشروط العلمية للاختبارات:

3-5-1 الصدق:

يقصد بصدق الاختبار هو أن يعطي الاختبار حدود الصدق " المدى الذي يخدم الغرض المطلوب منه في تقويم القدرة الحركية والنتيجة الرياضية"⁽¹⁾، وصولاً إلى تحقيق الغرض الموضوع ، عمد الباحثان الى عرض محتويات الاختبارات المهارية بالتهديم بالقفز والتهديم السلمي بكرة السلة الى مجموعة من الخبراء ، وذلك للحصول على صدق المحتوى والذي غالباً ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها او لا"⁽²⁾.

3-5-2 الثبات:

لمعرفة ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث استخدم الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، اذ يعرف ثبات الاختبار بأنه "يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً اذا ما أعيد الاختبار على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها"⁽¹⁾ ، وعلى هذا الأساس عمد الباحثان الى تنفيذ الاختبارات المهارية في يوم الجمعة (2015/11/20) على عينة مولفة من (9) لاعبين من مجتمع البحث وبعد سبعة أيام أعيد تطبيق الاختبارات أي في يوم الجمعة (2015/11/27) لإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارات إذ ان "المدة مابين

(1) قاسم المندلوي واخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، مطبعة بيت الحكمة ، بغداد ، 1989 ، ص67.

(2) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص258.

(1) احمد خاطر وعلي ألبيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978 ، ص18.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارات التهديم من القفز والتهديم السلمي للامهين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، منافذ حميد مجيد

الأختبارين تستغرق من (3-7) أيام⁽²⁾ ، وقد كان معامل الارتباط بين الأختبارين (0.79) أي بمعنى هناك إرتباط عالٍ بين الأختبارين.

3-5-3 الموضوعية:

" أن الأختبار يعد موضوعياً إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بصرف النظر عن صحته"⁽³⁾ ، فضلاً عن أن للموضوعية علاقة وثيقة بمعامل الثبات إذ أن الدرجات في الثبات عندما تكون عالية يتحقق لنا معامل الموضوعية، "أن ارتفاع معامل الثبات يقابله ارتفاع معامل الموضوعية"⁽⁴⁾ ، ولغرض التعرف على موضوعية الأختبارات المستخدمة في البحث استخدم الباحثان معامل الارتباط لموضوعية الأختبارات بين درجات اثنين من المحكمين (مدرب الفريق ومساعدته) ، وقد أظهرت البيانات بان جميع الأختبارات تتمتع بموضوعية.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية ، إذ يحصل الباحث من خلالها على معلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ إجراءات بحثه، وتعرف التجربة الاستطلاعية " بأنها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"⁽⁵⁾ ، لذا عمد الباحثان الى إجراء التجربة الاستطلاعية في يومي الجمعة الموافق (2015/11/20) و (2015/11/27) على عينة من (9) لاعبين ضمن لاعبي مدرسة وزارة الشباب والرياضة لكرة السلة ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية لمعرفة الوقت المستغرق لأداء الأختبارات والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة، والتعرف على معوقات التنفيذ مسبقاً قبل إجراء التجربة الرئيسية.

(2) نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والأختبارات البدنية والرياضية ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1981، ص143.

(3) محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1999، ص42.

(4) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989، ص43.

(5) مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج1 ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ، القاهرة ، 1984، ص89.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارتي التهديف من القفز والتهديف السلمي للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد، منافه حميد مجيد

7-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-7-3 الأختبارات القبليّة:

تم إجراء الأختبارات القبليّة للمجموعة التجريبيّة في القاعة الرياضيّة لنادي الشرطة في بغداد (شارع فلسطين) ، في يوم السبت الموافق (2015/12/12) في الساعة الثانية عشر ظهراً ولغاية الساعة الواحدة ظهراً، فقد تم تطبيق الأختبارات التي ذكرت سابقاً وبمشاركة فريق العمل المساعد.

2-7-3 الوحدات التدريبيّة (البرنامج التدريبي):

على وفق نتائج الأختبارات القبليّة لعينة البحث عمد الباحثان مستفيدين من المصادر العلميّة الحديثة و آراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة ، الى بناء برنامج تدريبي ضمن القسم الرئيس يهدف الى تطوير أداء بعض المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة . وتم عرضه على الخبراء وقد تم الاخذ بالملاحظات السديدة لهم في بناء البرنامج و عدل على وفق الآراء العلميّة المطروحة.

البدء بتطبيق المنهج التدريبي في يوم الأحد الموافق (2015/12/13) وانتهى في يوم الجمعة الموافق (2016/2/12)، إذ تم تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبيّة من قبل ، وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ماياتي:

1- تم بناء المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبيّة في الاسبوع لأيام (الجمعة والأحد والثلاثاء) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبيّة (24) وحدة تدريبيّة في مرحلة الإعداد الخاص للفريق.

2- تراوحت مدة الوحدة التدريبيّة ضمن القسم الرئيس من (45) دقيقة الى (16) دقيقة وبمبدأ التدرج في الحمل وكان الزمن الكلي للمنهج التدريبي (776) دقيقة.

3- تم الاخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.

4- استعملت طريقة التدريب المرحلي (الفتري) في تطبيق المنهج ضمن القسم الرئيس.

5- استخدم الباحثان نسبة العمل الى الراحة بين تمرين وآخر وبين الراحة بين المجاميع والزمن الكلي للعمل (1:1) و (1:2) و (1:3).

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارات التهديم من القفز والتهديم السلمي للحميين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد محمد الحميد الماجد، منافع حميد مجيد

6- تتوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي ، اذ وسائل تدريبية متنوعة خاصة بتدريب القوة والتوازن وغيرها من الادوات.

7- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من الشدة المنخفضة الى الشدة تحت القصوى، وبشدد تتراوح ما بين (60%-90%) من الشدة القصوى للاعب، عدا الاسبوع الاول فقد كانت جميع الوحدات في شدة (60%) كانت لغرض تطبيق المرحلة الاولى من تدريب القوة الوظيفية، وهدف الاسبوع الاول الى تعويد اللاعب على التمارين المستخدمة لتجنب حدوث الاصابات أثناء الإداء.

8- تم الاعتماد على التمرينات التي استخدمت في الوحدات التدريبية من التدريبات الحديثة في تطوير اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة السلة والمرتبطة بالاداء المهاري، وتستخدم هذه التمرينات في الدول المتقدمة في مجال كرة السلة، وجميع التمرينات لم تطبق في البيئة المحلية.

3-7-3 الأختبارات البعدية:

تم إجراء الأختبارات البعدية في يوم الخميس السبت (2016/2/13) ، وتم تطبيق الأختبارات نفسها التي تم تطبيقها على عينة البحث في الأختبارات القبلية وبنفس التسلسل الخاص للأختبارات.

3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث:

برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS 16.0).

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار القبلي والبدي:

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار القبلي والبدي:

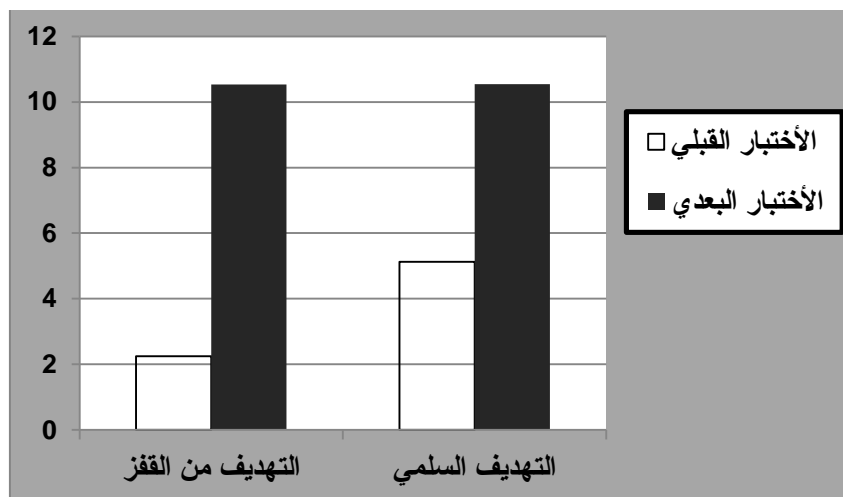
بعد أن فرغ الباحثان من أختبارتهما القبلية والبعدية لعينة البحث عمدا الى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائيا كما في الجدول (2).

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارات التهديف من القفز والتهديف السلمي للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، منافه حميد مجيد

الجدول (2)

يبين بيانات الأختبار القبلي والبعدى لأختبارات التهديف من القفز والتهديف السلمي

مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05)	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	أنحراف الفروق ف ه	فرق الأوساط س ه	الأختبار البعدى		الأختبار القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الأختبار
						±ع	س	±ع	س		
دال معنوياً	2.07	23	-8.347	3.130	-5.333	2.263	10.53	2.382	5.25	عدد مرات	التهديف من القفز
دال معنوياً			-12.25	2.165	-5.416	2.186	10.54	1.752	5.125	عدد مرات	التهديف السلمي



الشكل (3)

يبين نتائج اختباري التهديف من القفز والتهديف السلمي

يتضح لنا من الجدول (2) والشكل (3) في اختبار التهديف من القفز، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.25) وبانحراف معياري ($2.382 \pm$)، أما الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (10.53) وبانحراف معياري ($2.263 \pm$) وبعد تطبيق قانون (T.TEST) بلغت قيمة (T) المحسوبة (-8.347) وهي اكبر من القيمة الجدولية، مما يدل ذلك الى وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

أما اختبار التهديف السلمي، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.125) وبانحراف معياري ($1.752 \pm$)، أما الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (10.54) وبانحراف معياري ($2.186 \pm$) وبعد تطبيق قانون (T.TEST) بلغت قيمة (T) المحسوبة (-12.25) وهي اكبر من القيمة الجدولية، مما يدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديمه من القفز والتهديمه السلمى للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، مناهة حميد مجيد

4-1-2 مناقشة نتائج الأختبار القبلي والبدي:

من خلال الجدول (2) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الأختبارات القبلية والبديعية لعينة البحث، في اختباري التهديم من القفز والتهديم السلمى ، يعزو الباحثان هذه الفروق الى أستفادة المجموعة التجريبية من البرنامج الذي وضعه الباحثان، والذي كان يركز فيه على جانب الاعتماد على حركة الجسم كاملة والتركيز على عضلات المركز والتي تعد كأساس في جميع حركات الجسم ، إذ أن التهديم بالقفز هو أحد أنواع التهديم المرغوبة الاستخدام من قبل اللاعبين وهي من التهديات الصعبة التي تحتاج إلى اعداد بدني جيد إذ تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة⁽¹⁾، ولكون القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية التي يطورها تدريب القوى الوظيفية، فإن البرنامج التدريبي قد استفادت منه عينة البحث في تطوير التهديم من القفز، أما التهديم السلمى فإنه يعد أكثر الأنواع شيوعاً ويؤدى في حالة حركة اللاعب في اتجاه الهدف بسرعة ويمكن أن يؤدى من دون طبطبة بعد تسلم الكرة وهو قريب من السلة أو يؤدى بعد أداء الطبطبة اذا كان بعيداً عن الهدف، ويستخدم فيه اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها لاجل الاقتراب من الهدف، والمهم في هذا النوع هو التهديم على السلة من أقرب مكان ممكن مع القفز الى الأعلى لتحقيق أكبر ضمان ممكن لاصابة الهدف مع حماية الكرة من المنافس⁽²⁾، إذ يعزو الباحثان الى ان العينة قد استفادت ايضاً من البرنامج التدريبي الذي تم وضعه في تطوير التهديم السلمى لديهم، لأن القوة الوظيفية تعد خليطاً متناغماً من القوة والاستقرار والحركة، والذي يعطي أفضل النتائج للمبتدئين والشباب⁽³⁾، إذ أشار بومبا الى أن كثيراً ما يخلط بين مصطلح القوة الخاصة مع القوة الوظيفية. في الواقع القوة الخاصة والقوة الوظيفية ليست مرادفتين ذي معنى واحد، إذ أن تدريب القوة الخاصة في رياضة معينة يكون نظام العمل عليها أثناء التدريب في تكرار طريقة محددة من ترمينات القوة لها هدف ثابت يمكن اختياره، أما القوة الوظيفية فإنها تتحقق من خلال التدريب باستخدام الترمينات التي تحاكي عمل سلاسل الحركية في المهارات الحركية للرياضة التخصصية (بما في ذلك الاعتماد على المفاصل المتعددة والمحددة للاداء الحركي) من

(1) يوسف البازي و مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، ، 1988، ص 143.

(2) ندى محمد أمين : منهج تدريبي مهاري مقترح وتأثيره في تطوير بعض أنواع التهديم بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2005، ص 32.

(3) Colleen Craig: **Strength Training on the Ball**, Healing Arts Press, U.S.A,2005,P 23.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديف من القفز والتهديف السلمي للاميين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، منافع حميد مجيد

أجل خدمة جانبين هما تطوير مدى الحركة وتحسين قوة الناقلات العصبية بين النظام العصبي والعضلي، إذ يتم التركيز في القوى المحركة الرئيسية (عضلات الجذع التي تعد بأنها المصدر الأساس لجميع حركات الجسم)، دون الإخلال في الأنماط الحركية الخاصة بالاداء الرياضي (الخلل المتوقع حدوثه عند تدريب مجموعات عضلية دون أخرى)⁽¹⁾، وبالتالي يتوصل اللاعبون الى تطوير في القدرات المهارية الخاصة لديهم ولاسيما مهارتي التهديف من القفز والتهديف السلمي، وبذلك يتحقق للباحثين فرضية بحثهما.

الفصل الخامس

5- الأستنتاجات والتوصيات

1-5 الأستنتاجات:

- 1- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير مهارتي التهديف من القفز والتهديف السلمي الذي تم تطبيقه على عينة البحث.
- 2- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الأختبار البعدي في أختبار التهديف من القفز.
- 3- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الأختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الأختبار البعدي في أختبار التهديف السلمي.

2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين في تدريب فرق الشباب ، لما له أثر في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية.
- 2- الأستفادة من التمرينات التي تضمنها البرنامج التدريبي في القوة والتحمل والقدرات المهارية الهجومية .
- 3- التأكيد على تطوير القوة والتحمل كونها تعد من عوامل نجاح المتطلبات الهجومية في كرة السلة .
- 4- إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فعاليات ونشاطات أخرى مختلفة
- 5- إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .
- 6- إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة في الجانب العلاجي والتأهيلي لتمرينات القوة الوظيفية.

⁽¹⁾ Tudor Bompa, Carlo A. Buzzichelli: Periodization Training for Sports, Third Edition, HUMAN KINETICS, U.S.A. 2015, P 121.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديف من القفز والتهديف السلمى للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، منافذ حميد مجيد

المصادر العربية والاجنبية:

المصادر العربية:

1. احمد خاطر وعلي ألبيك :التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1978.
2. أحمد فتحي السيد عبد الهادي : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئي المبارزة ، (رسالة ماجستير) ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، مصر ، 2001.
3. جمال صبري فرج: الاعداد البدني للاعب كرة السلة، ط1 ، دار دجلة ، عمان، 2008.
4. ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989.
5. فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم :كرة السلة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1990.
6. قاسم المندلوي واخرون: الأختبارات والقياس في التربية الرياضية ، مطبعة بيت الحكمة ، بغداد ، 1989.
7. مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية ، ج1 ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الامرية ، القاهرة ، 1984.
8. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين :القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
9. محمد صالح محمد : منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1999.
10. مؤيد اسماعيل ابراهيم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة للاعبين بأعمار (14-16) سنة، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006.
11. ندى محمد أمين : منهج تدريبي مهاري مقترح وتأثيره في تطوير بعض أنواع التهديف بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2005.
12. نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والأختبارات البدنية والرياضية ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1981.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارات التهديم من القفز والتهديم السلمي للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد، منافذ حميد مجيد

13. نعمت كريم مصطفى: تأثير تدريبات القوة الوظيفية في تطوير بعض القدرات البدنية
ودقة التهديم بكرة اليد للشباب ، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية
الاساسية، بغداد، 2012.

14. يوسف البازي و مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة، مطبعة التعليم العالي ،
بغداد: ، 1988.

المصادر الاجنبية:

15. Colleen Craig: **Strength Training on the Ball**, Healing Arts Press,
U.S.A, 2005.

16. Gehan Elsawy: Effect of Functional Strength Training on Certain
Physical. Variables and Kick of TwimeoChagi among Young
Taekwondo Players. World Journal of Sport Sciences, Vol.4, No.4, 2010.

17. Ingrid Loos Miller & Jim Herkimer: **Functional Strength for
Triathletes Exercises for Top Performance**, Meyer & Meyer Sport,
U.K, 2012.

18. Keith C. Spennewyn: **Strength Outcomes in Fixed Versas Free-Form
Resistance Equipment**, Journal of Strength & Conditioning Research,
Vol.22, No.1, Jan 2008.

19. Matt Lawrence: **The Complete Guide to Core Stability**, 3rd edition,
Bloomsbury Publishing Plc, London, 2011.

20. Paul Collins: **Dynamic Dumbbell Training**, Meyer & Meyer Sport,
U.K, 2011.

21. Raymond C. Smith & Others: **The Navy SEAL Physical Fitness Guide**,
University of the Health Sciences, Department of Military and
Emergency Medicine, U.S.A, 1997.

22. Tudor Bompa, Carlo A. Buzzichelli: **Periodization Training for
Sports**, Third Edition, HUMAN KINETICS, U.S.A. 2015.

تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارات القفز والتهديف من القفز والتهديف السلمي للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد، منافه حميد مجيد

الملحق (1)

جزء من التمرينات التي اعتمدها الباحثين



تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهاراتى التهديم من القفز والتهديم السلمى للاعبين الشباب
بكرة السلة أ.د. أمجاد محمد الحميد الماجد، منافى حميد مجيد

الملحق (2)

وحدة تدريبية ضمن البرنامج التدريبي الذي اعتمده الباحثين

الاسبوع: 5 الشدة التدريبية: 70% هدف الوحدة التدريبية: تطوير
القجرات البدنية والحركية باستخدام
الادوات التدريبية فضلاً عن مهارتي
الطبطبة والتهديم.
الزمن الكلي 14
للوحة :
التاريخ: 2016/1/19

الراحة بين المراحل	الزمن الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن التكرار X التمرين (ثا)	الشدة	التمرين
140 ثا	280 ثا	10 ثا	8 X 25	55%	B15
140 ثا	280 ثا	10 ثا	8 X 25	60%	A11
105 ثا	210 ثا	10 ثا	7 X 20	65%	B3
75 ثا	125 ثا	10 ثا	5 X 15	70%	D4
40 ثا	80 ثا	10 ثا	4 X 10	75%	D8
120 ثا	120 ثا	15 ثا	4 X 10	80%	E1
180 ثا	60 ثا	20 ثا	3 X 5	85%	E5
ثانية 800	ثانية 1155				
دقيقة 32.58	الزمن الكلي للوحدة				