

فعالية نمو القدرة العضلية على مستوى تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة لدى الطلبة السنة

الثالثة - ل م د .

* أ.د بن لكحل منصور

* د. حمزاوي حكيم

* د. مسالتي لخضر

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د. حيث حاولنا من خلال هذا البحث العمل التعرف على أنجع الوسائل التعليمية والتدريبية المساهمة في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية قصد الدراسة. ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد طاقم البحث في بحثهم هذا على المنهج التجريبي من خلال تسطيرهم لبرنامج تعليمي تدريبي مقترح بالتدريب بالأثقال حيث طبق على العينة التجريبية (التمرينات بالأثقال) اما العينة الضابطة فطبقت وحدات تدريبية بطريقة التمارين التحليلية وعلى أثر هذه التجربة وبعد المعالجة الإحصائية استنتج طاقم البحث أن " التدريب بالأثقال " لها أثر ايجابي في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د .

الكلمات الدالة: تدريب بالأثقال - القدرة العضلية - المهارات الأساسية - كرة السلة.

Résume.

Cette étude elle S'adresse à déterminée l'impact de la musculation sur le développement de la force musculaire et ça relation avec le perfectionnement des techniques de basket Ball chez les étudiants en 3 année LMD. Afin de vérifier les hypothèses notre recherche on s'est baser sur la méthode expérimentale, où on a divisé l'échantillon en deux groupes expérimental et témoin, au le group expérimental a bénéfices des entrainements musclions. Vu les résultats obtenus et la signification des statistiques nous confirmons que « le programme de musculaires " à un effet positif sur le développement de la force musculaire et le perfectionnement des techniques chez les étudiants en troisième année LMD en basketball.

Mots clés : force musculaire _ le perfectionnement des techniques _ basketball, 3année LMD .

مقدمة: يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم محاولة منها في إحراز أفضل مستوى ممكن (ابراهيم،1997،08)، حيث يؤكد (بن عكي محمد اكلي، 2010،02) أن هذه الدول تؤمن بمنطق الخطأ الصفري في الإعداد الأمثل للرياضيين الهدف منه التفوق على الخصم و تحطيم الأرقام القياسية، وسلاحها في ذلك دعم العلوم الطبيعية والإنسانية التي أسهمت بدورها في دفع عملية التعلم والتدريب، نحو الأفضل، وهذا بتوظيفها للعديد من الأجهزة والأدوات والوسائل المبتكرة العلمية والفنية (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 2003،413) حيث إن كرة السلة تحظى بشعبية كبيرة و لذا فقط تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوى الفني لهذه اللعبة و تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة السلة، لما تطلبه من جري

سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم والأداء المستمر. ولذلك يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية من اللياقة بكل ما تحتاجه المباراة، والعمل للأعلى رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام البدنية و المهارية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح جليا أنه من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الخصم للكرة ، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند الفريق للكرة ظل التدريب بالأثقال لفترة طويلة من الوقت موضع جدل بين المتخصصين في إعداد وتدريب للاعبين وهذا ما أشارت اليه دراسة كوتشوك سيد احمد ، فمنهم من عارض التدريب بالأثقال بشدة بحجة أنه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزود درجة التصلب والتيبس في العضلات ، ومنهم من حيد التدريب بالأثقال كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية (كوتشوك، 2010) والذي تعتبر بمثابة أجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب (خالد هيكل، 2005، 07) وهي أيضا طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها 1 (الخطيب، 1996، 22).

ويذكر عادل عبد البصير 2004 انه لا توجد طريقة لتنمية القدرة العضلية لجميع الأنشطة الرياضية تتغلب على التدريب بالأثقال، وان الدراسات العلمية في هذا الشأن جعلت معظم الممارسين مقتنعون بان هناك أنواعا مختلفة من تمرينات الأثقال التي بها يمكن تنمية السرعة الحركية فهي عنصر حيوي للنجاح في أي نشاط رياضي وذلك ببرامج مقننة بسرعة رفع الثقل ذات الأوزان الخفيفة (عبد البصير، 2004، 101). وهذا ما أشار إليه (Weineck 1997) أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والفكرية ، يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالأثقال) إلى تنمية الصفات البدنية وتطوير المهارات الأساسية في كرة السلة معا بواسطة زيادة الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القدرة العضلية إلى الحدود المرغوبة، أما فيما يخص تدريب الأثقال للناشئين وعن طفرة نمو العضلية توجد عدة دراسات سابقة تؤكد على إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين بالأثقال في مختلف المراحل (مفتي ابراهيم، 2000، 05) .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة فاعلية التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.

الإشكالية: شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجار علميا في مجال التدريب الرياضي مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و المهارية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة السلة والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن الطريق تنمية القدرات البدنية الضرورية والمهارية المختلفة ولذا أصبح إلزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب ونظرا لطبيعة الوحدة التعليمية التدريبية في رياضة كرة السلة والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة كل ما يتعلق باللاعبين. ومن هنا لمسنا من خلال المعايشة والمتابعة الميدانية الضعف الواضح في بعض مهارات الأساسية في كرة السلة عند الطلبة السنة الثالثة ل م د وهناك إهمال كبير في مجال التدريب بالأثقال الذي له دور هام في تنمية القدرة العضلية للاعب كرة السلة حيث أن طبيعة الأداء المهاري في هذه الرياضة تتطلب وجود القوة المميزة بالسرعة ومن ثم فإن التدريب بالأثقال ضروري صمن محتويات برامج التدريب (علوي، 1992، 68) ، ويضيف بوعزة دريسي (2004) نقلا عن (MARTIN 1968) WINTER (1982) إن الأداء الفعال يعتمد على قدرة اللاعب على أداء المهارة المناسبة في الوقت مناسب و بالقوة و السرعة المناسبة ، ويؤكد ماتيفيف (1982) أن القوة العضلية والسرعة لهما تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة باعتبارهما الركيزة الأساسية للقدرة الحركية وأن هناك ارتباط وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة، وتعتبر تدريبات الأثقال هي الأفضل والأسرع فاعلية في تنمية وتطوير القوة (القدرة العضلية) وتحقيق التناسق والانتزان والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها، واكتساب الجهاز الحركي

مناعة ضد الإصابات في أي لعبة رياضية. (شحاته ، 1997 ، 02).

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- ما هو تأثير استخدام التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د؟ .

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟ .

. الأهداف:

1 - معرفة تأثير استخدام التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د؟.

2 - معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

. الفرضيات:

1 - التدريب بالأثقال تؤثر إيجابيا في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د؟

2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية

. مصطلحات البحث :

1. **التدريب بالأثقال:** طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدره على إنتاج القوة أو مواجهتها 1 (الخطيب 1996، 22) .

2. **القدرة العضلية:** عبارة عن مكون حركي ينتج عن طريق الربط بين مكونين اثنين هما: القوة العضلية والسرعة الحركية حيث تختلف الأهمية بالنسبة لكل مكون من هذين المكونين وفقا لاختلاف وزن الأداة أو الثقل أو القوة المراد استخدامها في الأداء الحركي. (متولي منصور، 1999، 10) .

3. **المهارات الأساسية:** القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية (محجوب وآخرون، 2000، 57) .

4. **كرة السلة:** الألعاب التي تجعل المتعلم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة، وتعتمد لعبة كرة اليد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم في مستوى الأداء (حسانين، 2002، 45) .

. الدراسات السابقة:

1. **كتشوك سيدي محمد (2010) :** أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأثقال والبليومترك على كل من القدرة العضلية ومستوى أداء قوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من ناشئي كرة القدم تحت 18 سنة وخلصت الدراسة إلى البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات البليومترك كان أكثر فاعلية في تنمية القدرة العضلية وتحسين فعالية الأداء المهاري.

2. **بن برنو عثمان و حجار خرفان محمد و ادريس خوجة(2012) :** فعالية التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئي استخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية 20 مصارع لولاية مستغانم وخلصت الدراسة إلى الأهمية القوة العضلية

لنجاح المصارع و مساهمتها في اكتساب الأداء الفني جيد لمهارات المصارعة.

. منهجية البحث .

- **المنهج:** استخدام طاقم البحث في هذه الدراسة المنهج تجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- **مجتمع البحث وعينه:** عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في طلبة ل م د السنة الثالثة وبعده استبعاد المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) طالب تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (20) طالب في كل مجموعة.

. مجالات البحث:

. **المجال البشري:** التي تمثلت في مبتدئ جمعية كرة اليد بسيدي لخضر.

. **المجال الزمني:** 12/01/2014 إلى غاية 25/04/2015 .

وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية والبعدي وكذا تطبيق مفردات الألعاب الصغيرة مقترحة .

. **المجال المكاني:** أجريت الاختبارات البدنية القبلية والبعدي بالإضافة إلى وحدات التعليمية التدريب بالأثقال المقترحة في القاعة رفع الأثقال و ملعب كرة السلة بمركب رائد فراج

. أدوات جمع البيانات:

أولا: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبيان، المقابلات الشخصية، الاختبارات المهارية والبدنية، وحدات التدريب بالأثقال المقترحة. استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات .

- **الضبط الإجرائي للمتغيرات:** يذكر ديو بولدي و فان دالين " أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من واجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية و المؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة" (نوفل،1985،386)

- **المتغير المستقل:** التدريب بالأثقال

- **المتغير التابع:** القدرة العضلية والمهارات الأساسية

- **المتغيرات المشوشة:**

- قام طاقم البحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي

تمثلت

فيما يلي:

- إبعاد طلبة المساهمين في الدراسة الاستطلاعية.

- أشرف طاقم البحث على التجربة

. الأسس العلمية للاختبارات:

1 - ثبات الاختبار: هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف (عبد الهادي،1999،109)

الجدول رقم (01): يوضح ثبات الاختبارات البدنية و المهارية.

دراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الارتباط برسون الجدولية
اختبار رمي الكرة الطيبية 5كغ	10	ن-1	0.05	0.60	0.468

	0.85		9		اختبار الجري 20م
	0.78				اختبار سرعة التمرير الكرة
	0.65				اختبار اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

ب. صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله . ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (عبد الحفيظ، 1993، 146) ويذكر كل من بارومك جي إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق و فقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجري لإثباتها" (حسانين، 1995، 183) من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار: حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها المبينة في الجدول رقم (01) ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول رقم (02) التالي:

الجدول رقم(02): يوضح الصدق الاختبارات البدنية و المهارية :

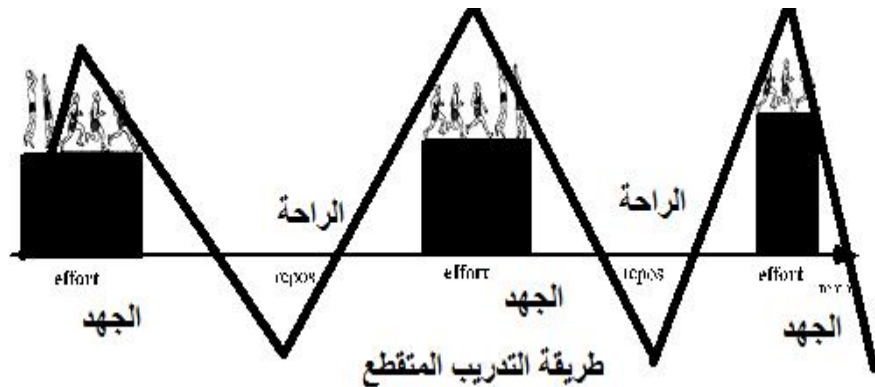
دراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الارتباط برسون الجدولية
اختبار اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ	10	ن=1 9	0.05	0.80	0.456
اختبار الجري لمسافة 20م				0.93	
اختبار سرعة التمرير الكرة				0.84	
اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة				0.77	

ج. موضوعية: يعرفه " بارورمك جي " الموضوعية بكونها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ، ويعبر عنه بمعامل الارتباط" (حسانين، 1987، 85)

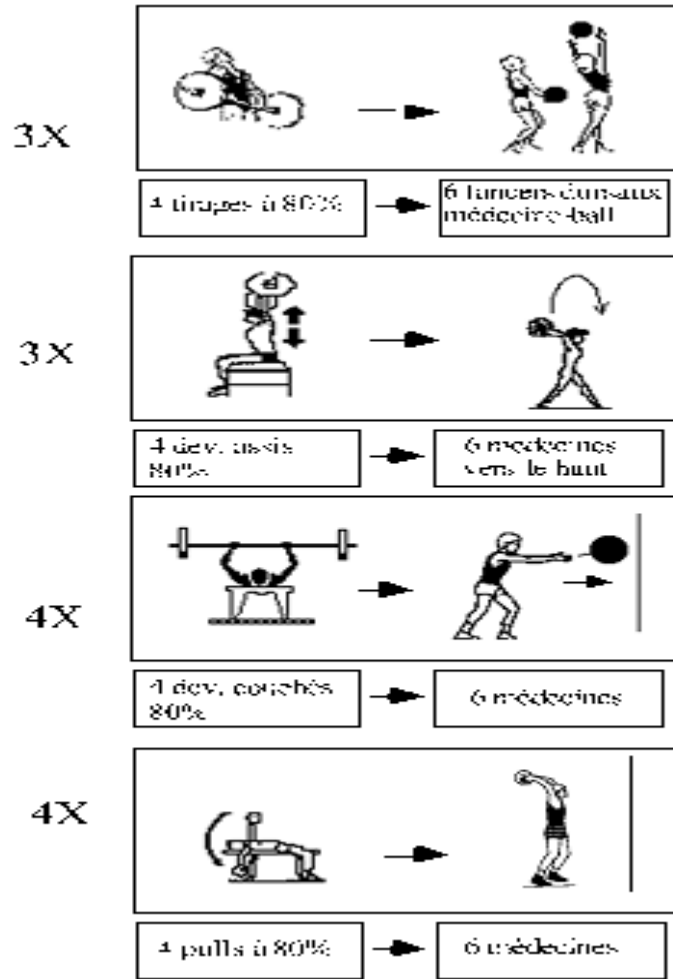
ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو و بناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي - التباين - الانحراف المعياري، اختبار استودنت T .

. الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:



نموذج لحصة بالأثقال



. تحليل النتائج :

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارات الأساسية حيث رأى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن والطول السن و السن التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الجدول رقم (03) يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن والطول والسن:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	1.65	16.5	0.85	17.78	1.20	2.02	غير دال إحصائياً
الوزن	1.18	23.83	2.65	22.38	1.35		غير دال إحصائياً
الطول	2.85	112.31	2.72	117.88	1.58		غير دال إحصائياً

الجدول رقم (04) يبين مدى التجانس بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث:

دراسة الإحصائية للاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ	40	38	0,05	2,06	1,55	غير دال إحصائياً
اختبار الجري بالكرة 20م					0,80	غير دال إحصائياً
اختبار سرعة التمرير الكرة					0,60	غير دال إحصائياً
اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة					0,78	غير دال إحصائياً

بعد إجراء الاختبارات البدنية و المهارية لعينة البحث (تجريبية وضابطة) وعلى أثر النتائج المحصل

عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار T ستيودنت كما هو موضح في الجدول رقم (04).

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم T محسوبة والتي تأرجحت بين 0,60 كأصغر قيمة و 1,55 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي 2,06 عند الدرجة الحرة 38 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق معنوي أي أنها دال إحصائياً ويدل أيضاً على مدى تجانس الموجود بين العينتين.

من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى أن التدريب بالأثقال يؤثر إيجابياً في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د و لتحقق من الفرضية الأولى استخدمنا الاختبار دلالة T ستيودنت للمقارنة البعدية والقبلية في كل من المجموعة الضابطة والتجريبية .

من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائياً لدى العينة التجريبية بين الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت T المحسوبة بين 7.89 إلى 27.18 .

وهي قيم كلها أكبر من T الجدولية والتي قدرت ب: 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائياً لدى العينة الضابطة بين الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 3.80 إلى 7.35 وهي قيم كلها أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت ب: 2,10 عند مستوى الدلالة 0,05.

- من خلال فرضية البحث الثانية والتي تشير أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية. و لتحقق من الفرضية الثانية استخدمنا الاختبار دلالة T ستيودنت للمقارنة البعدية البعدية في كل من المجموعة الضابطة والتجريبية فكانت النتائج على نحو التالي :

الجدول رقم (06) يبين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية لعينة البحث:

الدلالة إحصائية	درجة الحرية (2ن.2)	مستوى الدلالة	T جدولية	T محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		
					ع	س	ع	س	
دال إحصائياً	38	0,05	2,02	4,32	5,46	31,22	4,98	4,66	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ
دال إحصائياً	38	0,05	2,02	4,82	3,35	11,55	2,49	3,10	اختبار الجري لمسافة 20م
دال إحصائياً	38	0,05	2,02	2,95	1,23	5,03	1,23	5,66	اختبار سرعة التميرير الكرة
دال إحصائياً	38	0,05	2,02	9,30	1,20	6,05	1,25	6,60	اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائياً في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية البعدية للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية. حيث تراوحت t محسوبة بين (2.95 - 9.30) وهذا في الاختبار البعدي، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2 ن - 2) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بالنسبة بين الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و الاختبارات البعدية للعينة التجريبية بالنظر إلى القيمة المتوسط الحسابي و عليه كل الفروق

الموجودة بين العينة الضابطة و التجريبية هي لصالح العينة التجريبية

. مناقشة النتائج: من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول أعلاه يتضح أنه :

فإن الجدول رقم(05) يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية (اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ ، اختبار الجري لمسافة 20م ، اختبار سرعة التمرير الكرة ، اختبار التصوير على السلة لمدة نصف دقيقة) ويعزي طاقم البحث ذلك التأثير الإيجابي على فعالية التدريب بالأثقال التي هي تعتبر بمثابة أبعادية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب (خالد هيكل،2005، 07) ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب بالأثقال التخصصي المصممة جيدا تؤدي إلى تنمية القدرة العضلية و تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة و هذا ما أكدته دراسة كوتشوك سيد احمد(2010) التي خلصت الى ان الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القوة العضلية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى المهاري إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة. كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضا تتفق مع عدد محدود من الدراسات الأخرى التي أشارت أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة كدراسة أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي وإخلاص صباح(2013) والتي خلصت الدراسة على انه هناك العلاقة بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء المهارتين قيد البحث إلى الأهمية الكبيرة للقوة العضلية وبشكلها القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والحاجة الماسة إلى قوة عضلات الرجلين التي يعتمد ارتفاع مستوى قفز اللاعب عليها، و كذلك دراسة التي خلصت أشارت أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القدرة العضلية المصممة جيدا بتمرينات الأثقال هي من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والالتزام والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها أيضا ويعزي الطاقم البحث هذا تطورا إلى فاعلية تدريب بالأثقال التي يعتبر من أشهر الأساليب حاليا في تنمية القدرة العضلية.

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (06) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات المهارة ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني إن استعمال تمرينات البيلومترية، قد حقق تطورا أفضل ، وان سبب ذلك التطور هو فاعلية تدريب بالأثقال التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات البدنية و الرياضية فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدف البحث وفرضياته اللذان وضعهما طاقم البحث ان تدريب بالأثقال قد حققت أغراضها في نمو القدرة العضلية وتحسين المهارات الأساسية في كرة السلة.

. اقتراحات :

1. تعميم استخدام وحدات تعليمية باستخدام تمرينات بالأثقال مقترح على كل فئات من الجنسين.
2. الاهتمام بتطوير الجانب المهاري وعدم إهماله حتى بعد إتقانه.
3. استخدام برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الأثقال لمختلف تخصصات الرياضة .
4. إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير تمرينات الأثقال على تطوير المهارات الأساسية المختلفة.

. مصادر مراجع:

- 1 - بن عكي محمد اكلي(2010)الملتقى دولي الأول لمعهد التربية البدنية و الرياضية،جامعة بوعلي،الشلف.
- 2 - بن برنو عثمان و حجار خرفان محمد و ادريس خوجة(2012) :فعالية التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشيء مجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . العدد التاسع.
- 3 - خالد هيكل2005: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، مكتبة الفيروز الثقافية، ط 2، القاهرة
- 4 - ديوبولدافن دالين (1985).مناهج البحث في التربية و علم النفس . ترجمة محمد نوفل و سليمان الخضري وطلعت منصورغيريال .(الطبعة

الثالثة) . القاهرة:مكتبة الانجلو المصرية.

- 5 - عادل عبد البصير علي (2004): تدريب القوة العضلية التكاملي بين النظرية والتطبيق، ط1 ، المكتبة المصرية، القاهرة.
- 6 - عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب (1996): تدريب الأثقال. تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- 7 - كشيوك سيداحمد2010: أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأثقال والبيومترك على كل من القدرة العضلية ومستوى أداء قوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم. مجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . العدد الثامن.
- 8 - ليلي السيد فرحات (2005): القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- 9 - محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولي منصور (1999): 99 تمرينا للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر. القاهرة ،، ص: 10.
- 10 مفتي ابراهيم حماد(2000): أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال ، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 11 - محمد إبراهيم شحاتة (1997): التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف بالإسكندرية ،
- 12 - مختار سالم (1998): تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال ، ط1.
- 13 - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1987)الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي.
- 14 - محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين (1999) : الحديث في كرة السلة.
- 15 - ماتفيف (1992): طرق و نظريات التربية الرياضية الجزء الأول ترجمة اد قصي محمود المهدي القيسي موسكو.
- 16- ناهده عبد زيد الدليمي وإخلاص صباح(2013): مجلة علوم التربية الرياضية عدد الثالث المجلد السادس .

. مصادر الاجنبية:

- 17 - Drissi Bouzid. (2004). Caractéristiques morpo _ fonctionnelles et technico _ tactiques de la performance. These De Doctorat d'etat Universite D'Alger. Alger.
- 18 - Weineck Jurgen. (1997). Manuel D'entraînement. Paris.Edition Vigot.