

تطوير القوة المميزة بالسرعة ودورها على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة
إثر برنامج تدريبي فترتي منخفض الشدة مقترح على لاعبي صنف الاشبال
دراسة ميدانية لفريقي الجيل الصاعد و نادي شباب بلدية الاغواط

the development of the strength characteristic of speed and its role in the effectiveness
of the shooting from jump in basketball

according to the proposed alternative training program in a low-intensity for young
players

A field study for JSBL and NCBL of laghouat

بافعة عبدالله

a.baffa@lagh-univ.dz

جامعة الاغواط

تاريخ النشر: 2019/12/19

تاريخ القبول: 2019/12/01

تاريخ الاستلام: 2019/08/14

الملخص :

هدفت دراستنا إلى معرفة الأثر الذي يحدثه البرنامج التدريبي الفترتي منخفض الشدة المقترح لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة و انعكاسه على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة و هذا بعد تطبيق مجموعة من الحصص التدريبية ، و قد اختار الباحث عينيتين للدراسة ، عينة ضابطة مكونة من 12 لاعبا من نادي شباب الأغواط لكرة السلة و 12 لاعبا من نادي الجيل الصاعد بالأغواط كعينة تجريبية و الذين اختبروا بطريقة عشوائية بسيطة .

كما اعتمدنا في معالجة مشكلة البحث على مجموعة اختبارات بدنية و مهارية تتمثل في اختبارات القفز العمودي و القفز الأفقي و كذا اختبار التصويب من الارتقاء في كرة السلة ،

و تم اعتماد المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المستقلتين و بعد المعالجة الإحصائية و جمع البيانات أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية على مستوى صفة القوة المميزة بالسرعة و كذا مهارة التسديد بالارتقاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي- تدريب فترتي - قوة مميزة بالسرعة - تصويب من الوثب – الاشبال

Abstract: Our study aimed to find out the impact of the proposed low intensity training program to develop the characteristic strength of the speed and its impact on improving the efficiency of the shot upgrading in basketball and this after the application of a set of training sessions, the researcher has chosen two samples for the study, a control sample of 12 players From the youth club of Laghouat basketball and 12 players from the rising generation club in Laghouat as a pilot sample who were chosen in a simple random manner.

In dealing with the problem of research, we have relied on a set of physical and skill tests, namely vertical jumping and horizontal jumping, as well as the correction test of elevation in basketball.

The experimental method was adopted with the design of the two independent groups and after statistical processing and data collection the results showed that there are statistically significant differences between the control and experimental group on the level of characteristic force speed and the skill of repayment in the telemetry for the experimental group due to the proposed training program.

Keywords: training program - alternative training - strength characteristic of speed - shooting from jump - young

1. مقدمة

عمت لعبة كرة السلة في جميع شعوب العالم ، مما اكسبها شعبية هائلة عن باقي الرياضات الأخرى الحديثة والقديمة ، وهي تعتبر ثاني الرياضات الأكثر شيوعا إذ هذه الرياضة أصبحت تسير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها من أجل إيجاد طرق وأساليب فعالة وحديثة تتناسب مع الزمان والمكان وهذا من أجل تحقيق أسماء شكل لها والذي يهدف إلى بلوغ الرياضي إلى أعلى درجات الأداء والإتقان وذلك في المستويات المختلفة وهو الشيء الذي يسعى إليه اختصاصيو لعبة كرة السلة من خلال البرامج التدريبية المنهجية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الجماعية للاعب وصورته العامة التي نراها مجسدة في لعبة كرة السلة الحديثة ، والتي تتطلب لاعب متعدد المهام وتمتاز باللياقة البدنية المعتبرة بالدرجة الأولى بالإضافة إلى الإعداد التقني والتكتيكي ، كما يجب على لاعب كرة السلة الحديثة امتلاك القوة المميزة بالسرعة ، وهذا من أجل الحصول على تسديد ناجح وتسجيل أكبر عدد من السلات ، ولهذا فإن الرفع من المستوى التحضيري البدني يكون بالتوازي مع التحسين التقني والتكتيكي والذي يمثل الهدف العام للتدريبات ، لذلك نجد أن الأندية بمختلف مستوياتها تولي اهتماما باللاعبين على مختلف أصنافهم حتى يصبحوا من الدرجة العالية ولعل من أبرز هذه الصفات نجد المرونة ، القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن القوة المميزة بالسرعة والتي تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة السلة بصفة أو الفرد الرياضي بصفة عامة ، حيث يؤدي هذا إلى تسجيل النتائج الإيجابية في مختلف المستويات وبحكم أن كرة السلة كغيرها من الرياضات الجماعية التي استقطبت العديد من الباحثين والممارسين أصبح من الواجب التفكير في المستويات الدنيا قصد زرع أسس ومبادئ هاته اللعبة التي تعتمد على تطوير مختلف التقنيات والصفات الخاصة باللعبة . ولعل من أهم الصفات البدنية التي يركز عليها لاعب كرة السلة هي صفة القوة المميزة بالسرعة التي نجدها حاضرة في التمديد وفعاليتها واخترنا العمل مع فئة الأشبال (14-16) سنة ، وهي فئة حساسة من مراحل النمو وعليه ركزنا بحثنا على هذه الفئة مما جعلنا نقوم

بحثنا حول : "تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة (14-16) سنة "

2. إشكالية الدراسة

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالية مقياسا لتطوير الأمم وازدهارها ، لأنها تحتل جزءا لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية والتربوية... إذا أصبح الاهتمام بها شيئا مهما في سياسات الدول هذا الإهتمام شمل كل أنواع الرياضات خاصة منها الرياضات الجماعية كرة القدم أو كرة السلة ، هاته الأخيرة أصبحت تستهوي أعدادا كبيرة من الشباب وأصبحت تصنع الفرحة فوق الميادين الأمريكية والأوروبية لكن المستوى هاته الرياضة في الدول التي تعاني كرة السلة فيها المطلوب والجزائر واحدة من بين هاته الدول تعاني كرة السلة فيها من عدة مشاكل أبرزها مشكلة الأداء المهاري للاعبين ونقص الفاعلية في الهجوم وخاصة التنقية التسديد بالارتقاء التي تتطلب عدة صفات بدنية من بينها صفة القوة المميزة بالسرعة التي لها تأثير كبير على صفة الارتقاء الذي يلعب دورا كبيرا في تحسين مهارات اللاعبين الهجومية، وهذا وفي التغيرات البدنية والنفسية للاعبين خاصة في مرحلة المراهقة ، وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل التالي :

- هل للبرنامج التدريبي الفكري منخفض الشدة المقترح أثر على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة و تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة لدى اللاعبين الاشبال؟

ويمكن صياغة تساؤلات فرعية الإشكالية بالطريقة التالية :

- هل يساهم البرنامج المقترح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين الاشبال في كرة السلة ؟

- هل تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء لدى اللاعبين الاشبال في كرة السلة ؟

3- فرضيات البحث :

3-1- الفرضية العامة : يؤثر البرنامج التدريبي الفكري منخفض الشدة المقترح على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة و تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة لدى اللاعبين الاشبال

3-2- الفرضيات الجزئية :

- يساهم البرنامج المقترح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين الاشبال في كرة السلة .

- تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء لدى اللاعبين الاشبال في كرة السلة

4- أهمية الدراسة

إن دراسة هذا البحث يسمح لنا بإبراز مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء في كرة السلة لدى اللاعبين في سن (14-16) سنة، وأهمية هذه الصفة وعلاقتها بمختلف الصفات البدنية الأخرى، كما يبين لنا لمحة شاملة حول مختلف أنواع وتقنيات التسديد في كرة السلة وطرق تنفيذها بصفة عامة، وبصفة خاصة تقنية التسديد بالارتقاء ودورها الفعال عند تأثرها بصفة القوة المميزة بالسرعة، كما يسمح هذا البحث بشرح طرق تنمية هذه الصفة ومكوناتها وخصائصها الفيزيولوجية .

5- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة المتواضعة إلى ما يلي :

- علاقة أو تأثير القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء .
- معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- تسليط الضوء على أهمية القوة المميزة بالسرعة .
- علاقة القوة المميزة بالسرعة بباقي الصفات البدنية وخاصة تطوير تقنية التسديد بالارتقاء

6- تعريف مصطلحات البحث

1-6- المرحلة العمرية (المراهقة)

هي القدرة الانتقالية الانفعالية بين الطفولة والرشد والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى تغيرات الوجدانية لهذه التغيرات (محمود عبد الحليم منسي، 2001، ص189) تنطلق عملية المراهقة من مرحلة الكمون، وهي بهذا تعتبر بداية ثانية لانطلاقة جديدة لعمليات النمو من جهة، كما تعتبر عودة قوية لمشاكل النمو التي تتوارث مؤقتاً أثناء مرحلة الكمون من جهة أخرى.

وهكذا تبدأ المراهقة وكأنها عملية استيقاظ من مرحلة الكمون المتسمة ببطء النمو وهدوئه، واختفاء المشاكل مؤقتاً، مما يؤدي إلى كشف الغطاء على المشاكل والصراعات، وتعتبر فترة المراهقة مرحلة يعيد فيها الشخص النظر في خبراته السابقة، كما تؤدي في نفس الوقت إلى اصطدامه بعالم الواقع واكتساب خبرات جديدة يضيفها إلى رصيده السابق (رمضان محمد القذافي، 1997، ص399)

- المراهقة هي المرحلة التي يتم فيها التدرج نحو النضج الجسدي والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، أي هي مرحلة الانتقال بالفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد (مجدي عوض الله، 1986، ص63).

2-6- مفهوم التصويب بالارتقاء (القفز)

يعد من التصويبات الناجحة والمؤثرة التي يصعب على المنافس إيقافها، وهي تحتاج إلى التوازن الجيد والقدرة على الوثب العمودي والارتقاء عالياً، لأداء هذه التصويبة بنجاح تمسك الكرة باليدين أمام الوجه مع أثناء مفصلي الرجلين قليلاً استعداداً للوثب عالياً، وعندما يصبح جسم اللاعب عمودي في الهواء والذراعين فوق الرأس يمدد الذراعين على امتدادهما لدفع الكرة من بين يديه ناحية السلة (مختار سالم، 1991، ص65).

- يحتاج هذا النوع لتوازن كبير وتحكم في الجسم في الهواء، وقوة في الدفع.

- يثب اللاعب عالياً وقد يكون الوثب إما من الثبات بعد خطوة واحدة أو عقب الجري.

- الوثب هنا يكون بالقدمين معا وبميل الجسم للخلف قليلا أثناء الوثب .
- وعندما يصل اللاعب للأعلى نقطة ممكنة في وثبه ، يقوم بتصويب الكرة إما بيد واحدة وهو الشائع أو بكلتا اليدين .
- ميزة هذا النوع أنه أصعب على الدفاع وفيه عامل المفاجأة (سيد حسن معوض ،1994،ص129) .

3-6- القوة المميزة بالسرعة

- القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على تغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا يجب الإشارة إلى أن مقدار القوة عند ذلك يكون أقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جدا (سيد حسن معوض،1994،ص193) .
- وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين ، الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه (jurgen weinck,1992,p192) .

4-6- تعريف كرة السلة

- هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط ،وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بالخشب أو التارتان ،حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمجرد سقوطها (أحمد أمين فوزي ،2004،ص7) تلعب بخمسة لاعبين أساسيين لكل فريق ،ولها قواعد وقوانين ثابتة .

- 5-6- التدريب الفكري : يقصد به تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل و الراحة و تنقسم الى تدريب حمل منخفض الشدة وتدريب حمل مرتفع الشدة (بن زيدان حسين ، 2014 ، ص162)

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- دراسة عبيد، أبوالمكارم (1997):

تحت عنوان: "تأثير استخدام أسلوبين من تدريبات البليومترك على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب". هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

- التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

- التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب العميق (بين الصناديق وفوقها) على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب.

اشتملت عينة البحث على (12) متسابقاً من متسابقى الوثب بنادي الزمالك المشاركين في بطولة الجمهورية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في العمر والطول والوزن، وتم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والقياسات البعدية باستخدام تدريبات الوثب العميق (بين وفوق الصناديق)، وبلغت مدة البرنامج (8) أسابيع خلال فترة الأعداد الخاص من البرنامج التدريبي العام وتم التدريب بواقع (6) وحدات أسبوعياً بصيغة عامة وبواقع (3) وحدات ثلاث وحدات أسبوعياً من تدريبات البليومترك وقامت المجموعة التي استخدمت تدريبات الحواجز بالتدريب عن ثلاثة نماذج يشمل كل نموذج على خمس حواجز.

وإستخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار T-test للمجموعتين والمجموعة الواحدة لحساب الفروق بين المجموعتين كما

استخدم النسبة المئوية لحساب معدل النمو.

وأسفرت نتائج البحث عن ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها، بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق (فرق بين الصناديق) لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب بين الحواجز لصالح القياس البعدي.

2-7- دراسة هاشم احمد سليمان (1988):

تحت عنوان "علاقة تركيز الانتباه بدقة التهديد في الرمية الحرة لكرة السلة (علاقة تركيز الانتباه بدقة التهديد في الرمية الحرة بكرة السلة)". هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والفترة الزمنية قبيل أداء الرمية الحرة بكرة السلة، كذلك التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والفترة الزمنية قبيل أداء الرمية الحرة الناجحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأجريت الدراسة على لاعبي أندية بغداد للدرجة الأولى بكرة السلة وعددهم (60) لاعبا مثلوا أندية (الكرخ - الرشيد - الشباب - الجيش - الطيران - الطلبة - الاعظمية).

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية : وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التهديد في الرمية الحرة بكرة السلة، كذلك يتفوق لاعبو المنتخب الوطني عن بقية أفراد العينة بدقة التهديد.

3-7- دراسة رابحة محمد لطفى، ريسان خربط مجيد (2001):

تحت عنوان "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة"، حيث هدفت البحث إلى التعرف على:

- ترتيب الإسهام للقدرات التوافقية في مستوى أداء التصويبة السلمية للطلبات عينة البحث.

- المعدلات التنبؤية لمستوى التصويبة السلمية بدلالة القدرات التوافقية لعينة البحث

فروض البحث:

- ترتيب الإسهام للقدرات التوافقية المختارة في مستوى أداء التصويبة السلمية لعينة البحث
- يمكن التنبؤ بمستوى أداء التصويبة السلمية بدلالة القدرات التوافقية المختارة.
منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي
أدوات جمع البيانات:

- لجنة مشكلة من ثلاثة أعضاء هيئة تدريس لتقدير مستوى كل طالبة.
- حصر إختبارات القدرات التوافقية وإشتملت على (القدرة على التوافق الكلى للجسم -
القدرة على التوازن الديناميكي - القدرة على التوازن الثابت - القدرة الإنفجارية للرجلين - قدرة
الدقة - قدرة إدراك الإتجاه - قدرة الإحساس الحركي العضلي).
أهم النتائج المستخلصة:

المتغيرات المساهمة في مستوى أداء التصويب وفقاً لأهميتها:

- القدرة على التوافق الكلى للجسم
- القدرة على التصور البصري المكاني
- القدرة على تغيير الاتجاه.

4-7- دراسة مقران جمال ، بورزامة رايح ، بورزامة داود

تحت عنوان " العلاقة التبادلية بين التدريب بالأثقال و التدريب البليومتري وتأثيرهما على
القدرة العضلية و الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة

هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين التدريب بالأثقال و التدريب البليومتري و
انعكاس ذلك على القدرة العضلية و الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة و قد استخدم الباحثون
المنهج التجريبي باستخدام أربعة (04) مجموعات واحدة ضابطة و ثلاثة تجريبية على عينة
قوامها (64) لاعبا من صنف الأشبال ينشطون في أربعة فرق من البطولة الجهوية الغربية لكرة
السلة ، تم تقسيمهم الى أربعة مجموعات متساوية بتعداد (16) لاعبا في كل مجموعة ، حيث
المجموعة الأولى تتدرب بالأثقال و الثانية بالبليومتري و الثالثة بالتدريب المختلط أما المجموعة
الرابعة فقد كانت ضابطة ، كما استعمل الباحثون أدوات لجمع البيانات تمثلت في اختبار

- التهديف السلمي و اختبار القفز العمودي من الثبات و ثلاث حجلات بالرجل اليمنى و ثلاث بالرجل اليسرى و كذا دفع الكرة الطبية بوزن 3 كلغ ، وتوصل الباحثون الى أن :
- التدريب بالأثقال و البليومتري و المختلط لهم أهمية قصوى في تنمية القدرة العضلية و الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة
 - التدريب البليومتري ضروري لتطوير القدرة العضلية للرجلين خاصة في الوثب العمودي
 - التدريب بالأثقال ضروري لتطوير الحجل و القفز و أفضل من التدريب البليومتري
 - التدريب البليومتري ضروري لتطوير الوثب العمودي و أفضل من التدريب بالأثقال
 - التدريب المختلط أكثر تأثير من كل تدريب على حدى .
 - توجد علاقة تكاملية بين التدريب بالأثقال و التدريب البليومتري في تنمية القدرة العضلية و الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة .

5-7- التعليق على الدراسات السابقة :

اتفقت جميع الدراسات على وجود أثر كبير للبرامج التدريبية المقترحة في تطوير بعض القدرات و المهارات ، وقد اتبعت جميع الدراسات المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المستقلتين وهو نفس المنهج المتبع في هاته الدراسة باستثناء الدراسة الثالثة و التي اعتمدت على المنهج الارتباطي ، الا أن الاختلاف بينها كان في عينة البحث و كذلك الأدوات المستعملة ، و استفاد الباحث من هاته الدراسات من حيث الاستراتيجية المتبعة في التصميم التجريبي و كذلك ارتباط نتائج الدراسات السابقة بنتائج الفرضيتين الأولى و الثانية ، و يرجع الاختلاف في النتائج الى اختلاف المتغير المستقل حيث استعملت بعض الدراسات التدريب البليومتري و التدريب بالأثقال و التدريب المختلط بالإضافة الى التدريب الفترى محل الدراسة .

8- إجراءات البحث

8-1- الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في التطبيق النهائي لأدوات البحث تم القيام بدراسة استطلاعية، أنجزت بإحدى نوادي كرة السلة بمدينة الأغواط ' ناديا لجيل الصاعد لبلدية الأغواط '، وكان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل و هذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

- اختار المنهج التجريبي لملائمته لموضوع بحثنا

- تحديد الاختبارات المناسبة لاستعمالها في البحث .

- الإتفاق مع المدرب للسماح لنا بإجراء التجربة و تطبيقها على اللاعبين.

- أما بالنسبة للوسائل و العتاد الرياضي الذي يتطلبه اختبارنا فقد قام مدير القاعة بتوفيره لنا.

8-2- المنهج المستخدم

إن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم العمل في قاعة الدراسة أو في أي مكان آخر، وهو محاولة التحكم في العوامل أو التغيرات باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية (عمار بوحوش، 1995، ص89).

9 - عينة البحث وكيفية اختبارها

- تم في الدراسة استخدام عينة مكونة من 12 لاعبا يمثلون فريق الجيل الصاعد لبلدية الأغواط تتراوح أعمارهم بين 14-16 سنة (عينة تجريبية).

- وعينة مكونة من 12 لاعبا يمثلون فريق شباب الأغواط لكرة السلة تتراوح أعمارهم بين 14-16 سنة (عينة شاهدة).

- اختيار العينة كان عشوائيا بسيطا وذلك لما تتطلبه متغيرات الدراسة بالإضافة إلى ملائمة المرحلة العمرية لموضوع الدراسة (14-16) سنة، وكذا إمكانية استيعابهم وتفاعلهم مع البرنامج والاختبارات المبرمجة .

10 - حدود البحث (المجال الزماني والمكاني)

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في شهر جانفي، و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية و التي تواصلت مع باقي مراحل البحث، أما بالنسبة للإختبارات البدنية و التقنية كانت كما يلي:

الاختبار الأول:

تم إجراء هذا الإختبار بتاريخ 2017/02/19.

- إعادة الإختبار كان بعد أسبوع من إجراء الإختبار الأول أي 2017/02/26 حيث تمت هذه الإختبارات في نفس التوقيت أي الرابعة مساء.

الإختبار القبلي:

جرى هذا الإختبار بالنسبة للعيننة التجريبية في 2017/02/28 أما بالنسبة للعيننة الشاهدة فكان في 2017/03/01.

الإختبار البعدي:

جرى هذا الإختبار بالنسبة للعيننة التجريبية في 2017/04/30 أما بالنسبة للعيننة الشاهدة فكان في 2017/05/02.

لقد تم إجراء هذه الإختبارات بالنسبة للعيننة التجريبية و الشاهدة في القاعة متعددة الرياضات -دادة يونس- بالاعواط اين يتدرب كلا الفريقين .

11 - ضبط المتغيرات لأفراد العيننة

وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي :

- وقت إجراء الاختبارات والوحدات التدريبية يتم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة من حيث درجة الحرارة .

- تتم التدريبات بنفس الوسائل .

- يتم إبعاد كل لاعب تغيب ثلاثة حصص تدريبية متتالية وهذا من أجل احترام مبادئ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي ،سواء كانت مهارية أو بدنية .

- تم أخذ العينات من نفس الأعمار (14-16) سنة (أشبال).
- تم ضبط عدد التكرارات وزمن أداء المهارات الحركية في هذين الفريقين .
- بالنسبة للفروقات المورفولوجية ، فإن الفروق بين اللاعبين ليس عاملا مؤثرا على النتائج المحصل عليها وبالرغم من هذا فإن القياسات كانت متقاربة للعينتين من حيث الطول والوزن ، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (01) من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية .

المتغير	العينه التجريبية	العينه الشاهده
الطول	155.46	154.77
الوزن	47.42	46.08

جدول رقم (01): يبين الفروق المورفولوجية (الطول الوزن) بين العينتين مقارنة المتوسطات الحسابية

12 - الوسائل الإحصائية

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير ، والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ستودنت

13- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-13- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات

نتائج اختبار العينه	العدد	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01
مجموعة تجريبية	12	1.71	0.06	1.75	0.053	1.66	1.78	دلالة غير حصائية
مجموعة شاهد	12	1.71	0.046	1.72	0.046	0.019	1.78	دلالة غير حصائية

الجدول رقم (02) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات بالنسبة لعينتي البحث ومن خلاله يتضح ما يلي :

- سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابيا قدرة 1.71 وهو أضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدرة 0.06.

- فيما سجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدرة 1.75 وهو أكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0.046 وبحساب قيمة ت (المحسوبة) للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 1.66 عند درجة حرية 11 ومستوى الدلالة 0.01، وهي أقل من ت الجدولية المقدرة بـ 1.78.

عرض نتائج اختبار الوثب العمودي

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01
مجموعة تجريبية	12	0.32	0.039	0.36	0.036	2.66	1.78	دلالة إحصائية
مجموعة شاهد	12	0.33	0.04	0.34	0.035	0.62	1.78	دلالة غير إحصائية

جدول رقم (03) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي بالنسبة لعنتي البحث الذي من خلاله يتضح لنا ما يلي :

بالنسبة للمجموعة التجريبية

- سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدرة 0.32 وهو أصغر من البعدي في حين كان الانحراف المعياري يساوي 0.039.

- فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسط حسابي قدرة 0.36، وهو أكبر من المعدل الأول (القبلي) في حين كان الانحراف المعياري يساوي 0.036.

وبحساب قيمة ت المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى وجدناها تساوي 2.66 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0.01، وهي أكبر من ت الجدولية المقدره بـ 1.78.

مناقشة المحور الأول

تحققت الفرضية الأولى والتي نصت على أن "البرنامج المقترح يساهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة"، حيث كان المتغير المستقل في هذه الفرضية هو البرنامج المقترح، أما المتغير التابع فهو القوة المميزة بالسرعة.

وهو ما توصل اليه الباحثان عبيد و ابو المكارم(1997) في تحسين القوة المميزة بالسرعة الا انهما استعملا نوع اخر من التدريب وهو البليومترى .

حيث في اختبار الوثب العمودي بالنسبة للمجموعة التجريبية وجدنا ت المحسوبة تساوي 2.66 وهي أكبر من ت الجدولية 1.78، وهذا يبين لنا وجود تحسن في المستوى .

أما بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات فقد وجدنا ت المحسوبة 1.66 ، وهي أصغر بقليل من ت الجدولية 1.78، وهنا نرى أن النتائج لم تكن دالة بشكل واضح .

* من كل هذه النتائج نستخلص أن البرنامج المقترح قد أثر وبشكل ملحوظ على صفة القوة المميزة بالسرعة، وبالتالي فإن الفرضية الأولى تحققت .

2-13- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الوثب

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدى	الانحراف المعياري للاختبار البعدى	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01
مجموعة تجريبية	12	3.83	0.71	4.41	0.79	1.87	1.78	دلالة إحصائية
مجموعة شاهد	12	3.16	0.93	3.41	0.79	0.69	1.78	دلالة غير إحصائية

الجدول رقم (04): يبين النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار التصويب من الوثب لعينتي البحث والتي توضح ما يلي :

بالنسبة للعينة التجريبية

سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 3.83، وهو أضعف مقارنة بالمعدل البعدي المسجل وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.71.

فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة متوسط حسابي قدرة 4.41، وهو أكبر من المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي في حين كان الانحراف المعياري يساوي 0.79.

ولحساب قيمة ت للاختبارين القبلي، والبعدي وجدناها تساوي 1.87 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0.01، وهي أكبر نسبيا من ت الجدولية المقدره بـ 1.78..

عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار الوثب العريض واختبار التصويب من الوثب

مستوى الدلالة 0.01	معامل ارتباط بيرسون	س × ص	ص ²	س ²	اختبار التصويب م الوثب (ص)	اختبار الوثب العريض (س)
دلالة إحصائية	0.71	6.72	16	2.82	4	1.68
		8.55	25	2.78	5	1.71
		11.1	36	3.42	6	1.85
		7.32	16	3.34	4	1.83
		8.45	25	2.85	5	1.69
		5.22	9	3.02	3	1.74
		7.24	16	3.27	4	1.81
		8.7	25	3.02	5	1.74
		7	16	3.06	4	1.75
		6.92	16	2.99	4	1.73
		7.08	16	3.13	4	1.77
		8.65	25	2.99	5	1.73

الجدول رقم (05) يوضح العلاقة بين اختبار الوثب العريض واختبار التصويب من الوثب من خلال نتائج الاختبارات البعدية باستعمال معامل الارتباط بيرسون. من خلال الجدول رقم (06) وجدنا معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.71 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أن هناك علاقة طردية بين اختبار الوثب العريض واختبار التصويب من الوثب وهذا بالنسبة للعينة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج العلاقة بين اختبار الوثب العمودي واختبار التصويب من الوثب

مستوى الدلالة 0.01	معامل ارتباط بيرسون	س × ص	ص ²	س ²	اختبار التصويب من الوثب (ص)	اختبار الوثب العمودي (س)
دلالة إحصائية	0.69	1.40	16	0.12	4	0.35
		1.75	25	0.12	5	0.35
		2.34	36	0.15	6	0.39
		1.60	16	0.16	4	0.40
		2.20	25	0.19	5	0.44
		1.05	9	0.12	3	0.35
		1.48	16	0.13	4	0.37
		1.65	25	0.10	5	0.33
		1.44	16	0.12	4	0.36
		1.40	16	0.12	4	0.35
		1.20	16	0.09	4	0.30
1.70	25	0.11	5	0.34		

الجدول رقم (06) يوضح العلاقة بين اختبار الوثب العمودي واختبار التصويب من الوثب من خلال نتائج الاختبارات البعدية باستعمال معامل الارتباط بيرسون. من خلال الجدول رقم (07) وجدنا معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.69 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أن هناك علاقة طردية بين اختبار الوثب العمودي واختبار التصويب من الوثب وهذا بالنسبة للعينة التجريبية.

مناقشة المحور الثاني

تحقق الفرضية الثانية والتي نصت على أن "تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة" حيث كان المتغير المستقل في هذه الفرضية هو القوة المميزة بالسرعة، أما المتغير التابع فهو مهارة التسديد بالارتقاء.

بعد ملاحظة النتائج المحصل عليها في الاختبارات السابقة لاحظنا وجود تطور نسبي في النتائج وخاصة في التسديد بالارتقاء، حيث كانت المحسوبة 1.87، وهي أكبر من ت الجدولية 1.78 وكذلك عند تحليل نتائج الجدول رقم (06) وجدنا معامل ارتباط بيرسون يساوي 0.71، وعند تحليل نتائج الجدول رقم (07) وجدنا أن معامل ارتباط بيرسون يساوي 0.69 وهذا يبين وجود علاقة طردية بين الوثب العريض والتسديد بالارتقاء وكذا بين الوثب العمودي والتسديد بالارتقاء هذا يوضح وجود علاقة طردية بين القوة المميزة بالسرعة والتسديد بالارتقاء. ومن كل هذا نستنتج أن القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة. بالتالي فإن الفرضية الثانية تحققت.

14 - الاستنتاج

- للبرنامج التدريبي الفكري منخفض الشدة المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة دور على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء في كرة السلة لدى اللاعبين الشباب.
- يساهم البرنامج المقترح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة السلة.
- تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة يؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء لدى اللاعبين الشباب في كرة السلة.

15 - التوصيات

- القيام ببحوث مشابهة على صفات بدنية تؤثر على التسديد بالارتقاء.
- توعية اللاعبين بمدى أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بتقنية التسديد بالارتقاء.

- الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة ومراعاتها لكونها الصفة الغالبة في معظم الرياضات الجماعية والفردية .

-القيام ببحوث مماثلة لفترات زمنية أطول .

- ضرورة التحسين المهاري قبل التطرق لتطوير الجانب البدني .

16- المصادر والمراجع

1. أحمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.
2. بن زيدان حسين ، بن برنو عثمان: برامج تطوير اللياقة البدنية و الانجاز الرياضي لمنحدي الاعاقة ، مجلة الابداع الرياضي ، العدد 14 ، 2014 .
3. رابحة محمد لطفى، ريسان خربيط مجيد: بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة ، مقال منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، العدد 27 ، سبتمبر 2001 .
4. رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 1997.
5. عبيد أبو المكارم : تأثير استخدام أسلوبين من تدريبات اللييومترك على الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقى الوثب ، مقال منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية ، العدد 12، 1997.
6. عمار بوحوش، محمد دنينات: مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995.
7. مجدي عوض الله ، حمدي ضبيع: الكامل في علم النفس ،مكتبة الشعب ،الفضالة، القاهرة، 1986.
8. محمود عبد الحلیم منسي، عفاف بن صالح محضر: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001.
9. مختار سالم: مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، طبعة جديدة، بيروت، لبنان، 1991.

10. مقراني جمال ، بورزامة راجح ، بورزامة داود: العلاقة التبادلية بين التدريب بالأثقال و التدريب البليومتري و تأثيرهما على القدرة العضلية و الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة ، مقال منشور ، مجلة الابداع الرياضي ، العدد 14 ، جامعة المسيلة ، نوفمبر 2014 ، ص223-232
11. هاشم احمد سليمان : علاقة تركيز الانتباه بدقة التهديف في الرمية الحرة لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1988.
12. - Jurgen Weinck : Biologie de sport , edition Vigot , paris,1992