

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14 سنة -16 سنة).

– علاء حمودي، الشيخ يعقوب، هشام لوح

جامعة العلوم والتكنولوجيا-وهران.

-الملخص: تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة 12 لاعبا من فريق دائرة مغنية وولاية تلمسان (06 لاعبين من كرة السلة من فريق دائرة مغنية كعينة ضابطة و06 لاعبين كرة السلة من ولاية تلمسان كعينة تجريبية)، والتي اختيرت بطريقة قصديه، واستعملنا لجمع البيانات اختبارات قبلية وبعديّة في الوثب العريض والوثب العمودي واختبار التصويب من الوثب، وجاءت أهم نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر بشكل إيجابي على اللاعبين في الاختبارات المنجزة (الوثب العمودي من الثبات، الوثب العريض، التصويب من الوثب).

-الكلمات المفتاحية: البرنامج-التدريب-القوة المميزة بالسرعة-التصويب بالارتقاء-كرة السلة-المراقبة.

Title of the article, The Impact Of The Proposed Training Program To Develop The Strength Characterized By Speed To Improve The Shooting By Upgrade For Basket ball Players(14 Years Old-16 Years Old).

-Abstract : The Study Aims At Knowing The Effect Of The Proposed Training Program To Develop The Strength Characterized By Speed To Improve The Shooting By Upgrade For This Reason We Follow The Experimental Approach For Its Suitability With The Nature Of Study, The Sample Study Was 12 Players From Maghnia City And Tlemcen State(06 Basket Ball players From Maghnia City As A Contral Group And 06 Basket Ball Players From Tlemcen State As Experimental Group) Which Is Chosen Intentionally And We Used To Collect Data Pre And Post Exams In Wide Jump Vertical Jump And Shooting Exams From Jump, The Most Important Results Of The Study Indicated That The Proposed Training Program Had A Positive Impact Of On The Players In The Completed Tests(Vertical Jump From Presistence Wide Jump, Shooting From Jump).

-Key Words: Program, Training, The Strength Characterized By Speed, The Shooting By Upgrade, Basket Ball, Adolescence.

-المقدمة وإشكالية البحث:

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، وإن أكثر التعريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ونستخلص من هذا التعريف أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية، ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول على أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته).

هذا ولقد أصبحت الرياضة في وقتنا الحاضر مقياسا لتطوير الأمم وازدهارها لأنها تحتل جزءا لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية والتربوية، إذ أصبح الاهتمام بها شيئا مهما في سياسات الدول وهذا الاهتمام شمل كل أنواع الرياضات خاصة منها الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، ها ته الأخيرة أصبحت تستهوي أعدادا كبيرة من الشباب وأصبحت تصنع الفرحة فوق الميادين الأمريكية والأوروبية.

كما عمت لعبة كرة السلة في جميع شعوب العالم مما أكسبها شعبية هائلة عن باقي الرياضات الأخرى الحديثة والقديمة، وهي تعتبر ثاني أكثر الرياضات 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 أعلى درجات الأداء والإتقان وذلك في المستويات المختلفة وهو الشيء الذي يسعى إليه اختصاصيو لعبة كرة السلة من خلال البرامج التدريبية المنهجية العلمية والتي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الجماعية للاعب وصورته العامة التي نراها في صورته الجسدية في لعبة كرة السلة الحديثة، والتي تتطلب لاعب متعدد المهام وتمتاز باللياقة البدنية المتعددة بالدرجة الأولى بالإضافة إلى الإعداد التقني والتكتيكي، كما يجب على لاعب كرة السلة الحديثة أن يمتلك صفة القوة المميزة بالسرعة وهذا من أجل الحصول على تسديد ناجح وتسجيل الكثير من السلات، ولهذا فإن الرفع من المستوى التحضيري البدني يكون بالتوازي مع التحسين التقني والتكتيكي والذي يمثل الهدف العام للتدريبات، لذلك نجد الأندية بمختلف مستوياتها تولي اهتماما كبيرا باللاعبين على مختلف أصنافهم حتى يصبحوا من الدرجة العالية ولعل هذه الصفات نجد المرونة والقدرة العضلية، التوافق، التوازن والقوة المميزة بالسرعة، والتي تعتبر من أهم الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة السلة بصفة عامة أو الفرد الرياضي بصفة خاصة، حتى

يُودى إلى تسجيل الكثير من النتائج الإيجابية في مختلف المستويات (زيدان، 1997، صفحة 15).

لكن مستوى هذه الرياضة في الدول التي تعاني لعبة كرة السلة فيها المطلوب والجزائر واحدة من بين هذه الدول تعاني من عدة مشاكل أبرزها مشكلة الأداء المهاري لدى اللاعبين ونقص الفاعلية في الهجوم وخاصة تقنية التصويب بالارتقاء التي تتطلب عدة صفات منها صفة القوة المميزة بالسرعة، والتي لها تأثير كبير على صفة الارتقاء الذي يلعب دورا كبيرا في تحسين مهارات اللاعبين الهجومية، وفي التغيرات النفسية والبدنية للاعبين خاصة في مرحلة المراهقة.

وبناء على ما سبق عرضه تكمن مشكلة البحث في معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة، مما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

-التساؤل العام:

* هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة؟.

-التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و ألبعدي لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى العينة الضابطة؟.

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي ألبعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى العينة التجريبية؟.

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار ألبعدي؟.

-الأهداف: تمثلت أهداف الدراسة في:

* معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.

* معرفة علاقة أو تأثير القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء.

* تسليط الضوء على أهمية القوة المميزة بالسرعة.

* التعرف على علاقة القوة المميزة بالسرعة بباقي الصفات البدنية وخاصة تطوير تقنية التسديد بالارتقاء.

-الفرضيات:

* **الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثر على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة.

* الفرضيات الفرعية:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء في كرة السلة لدى العينة الضابطة.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى العينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية.

-مصطلحات الدراسة:

-**البرنامج:** يعرف لغة بأنه جمع برنامج وفعالها برمج أي لقن، وأصل الكلمة اللغة الإنجليزية.

ويعرف اصطلاحاً بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً، وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة (شرف، 2002، صفحة 33).

وعرفه نبيل غطاس وآخرون البرنامج بأنه مجموعة عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض موجهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية محددة (وسليمان، 2001، صفحة 257).

-**التدريب:** في اللغة يقال درب فلاناً بالشيء، علمه عوده ومرنسه، ويقال دربه البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب (علاوي، 1999، صفحة 35).

أما اصطلاحاً فهو يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية، والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض في مجال ما (البساطي، 1998، صفحة 02).

-**القوة المميزة بالسرعة:** القوة المميزة بالسرعة أو القدرة العضلية، هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يجرها عند الأداء لمدة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة، ويمكن استخدامها أو تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة (الدين م.، 1994، صفحة 79).

-**التصويب بالارتقاء:** يعرف لغ بأنه من مصدر صَوَّب أي نحو هدف معين، والتصويب يعني تصحيح الخطأ (البيستاني، 1993، صفحة 654). وبمعنى آخر يقال صوب يصوب، تصويبا، فهو مصوب والمفعول فهو مصوب (البغدادي، 2014، صفحة 195).

أما اصطلاحا فهو يعد من التصويبات الناجحة والمؤثرة التي يصعب على المنافس إيقافها، وهي تحتاج إلى التوازن الجيد والقدرة على الوثب العمودي والارتقاء عاليا، ولأداء هذه التصويبة بنجاح تمسك الكرة أمام الوجه مع ثني مفصلي الرجلين قليلا استعدادا للوثب عاليا، وعندما يصبح جسم اللاعب عمودي في الهواء والذراعين فوق الرأس بمدد الذراعين على امتدادهما لدفع الكرة بين يديه ناحية السلة (سالم، 1991، صفحة 65).

-**كرة السلة:** جمع سلات، لعبة يشترك فيها فريقين يتألف كل منهما من خمسة لاعبين، يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة خصمه، وتلعب في ملعب مستطيل الشكل (أبادي، 2004، صفحة 208).

-**المراهقة:** في اللغة معناها النمو، يقال راهق الفتى وراهقت الفتاة، بمعنى أنهما نما نمو متواصل ومستمر، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (زهران، 2001، صفحة 323).

أما اصطلاحا فهي تستخدم في علم النفس، وهي تعني الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد (الجسماني، 1994، صفحة 257).

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير الناضج جسمانيا وانفعاليا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة (تركي، 1989، صفحة 241).

-الدراسات السابقة والمشابهة:

1- دراسة عمرو حسن تمام 2000، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج التدريبي المقترح أسهم باستخدام تدريبات البليومترية في تطوير القوة القصوى والقدرة العضلية للاعبين كرة السلة .

2- دراسة العمري عمر 2007، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على التصويب في كرة اليد لدى لاعبي الأشبال (12 سنة-15 سنة)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن عملية التدريب وتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة أثمر بشكل واضح على اللاعبين في اختبار القفز الأفقي

واختبار التصويب بالارتقاء، إضافة إلى أن الأداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد يعتمد على الجانب البدني والمتمثل في صفة القوة المميزة بالسرعة.

3- دراسة بن منصور بشير 2008، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة في الفرع المدرسي، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة مع طبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي أن التدريب البليومتري كان له فعالية في تنمية القوة الانفجارية خاصة قدرة الارتقاء للاعبين كرة السلة، كما أثر بشكل كبير في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة.

-الدراسة الأساسية:

1-منهج الدراسة: المنهج هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية (الراجحي، 2003، صفحة 78).

ولذلك استخدمنا في دراستنا المنهج التجريبي ملائمة مع مشكلة الدراسة، والذي يقوم على التجربة العلمية لمعرفة الحقائق وسن القوانين من هذه التجارب.

2-مجتمع الدراسة: ولقد تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة السلة لفريق دائرة مغنية وولاية تلمسان (14 سنة-16 سنة).

3-عينة الدراسة: تم اختيارها بطريقة قصديه، وبلغت 12 لاعبا من لاعبي كرة السلة والذين يلعبون في نادي دائرة مغنية وولاية تلمسان (06 لاعبين من دائرة مغنية كمجموعة ضابطة و06 لاعبين من ولاية تلمسان كمجموعة تجريبية).

4-تحديد المتغيرات: تتمثل متغيرات الدراسة في المتغير المستقل والذي تمثل في البرنامج التدريبي المقترح، والمتغير التابع الذي تمثل في صفة القوة المميزة بالسرعة.

5-الأدوات المستخدمة: استخدمنا لجمع البيانات عدة اختبارات تمثلت في اختبار الوثب العريض من الثبات والغرض منه هو قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام، واختبار الوثب العمودي والغرض منه هو قياس القوة الانفجارية للرجلين، إضافة إلى اختبار التصويب من الوثب والغرض منه هو قياس القدرة على التحكم في الكرة خلال سرعة ودقة التصويب.

6-الأدوات الإحصائية: استعملنا البرنامج الإحصائي المسمى بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار الرابع والعشرين (SPSS24).

ومن خلال هذا اعتمدنا على التقنيات الإحصائية التالية: المعامل (T) لعينتين مرتبطتين، المعامل (T) لعينتين غير مرتبطتين، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

-عرض النتائج وتحليلها:

1- عرض نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم 01: يبين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي:

الدلالة	درجة الحرية	Sig دلالة T	T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار الوثب العريض
غير دال	05	02.02	01.39	02.68	45	الاختبار القبلي
				02.82	45.66	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم 01 سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 45 سم أما الانحراف المعياري فهو يساوي 02.68، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 45.66 سم وانحراف معياري يقدر ب 02.82 وهذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 01.39 ل (T) بمستوى دلالة يساوي 02.02 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول رقم 02: يبين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي:

الدلالة	درجة الحرية	Sig دلالة T	T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار الوثب العريض
دال	05	02.01	03.11	01.91	43.95	الاختبار القبلي
				01.85	47.91	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم 02 سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 43.95 سم أما الانحراف المعياري فهو يساوي 01.91، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 47.91 سم وانحراف معياري يقدر ب 01.85 في حين سجلنا قيمة (T) المحسوبة وجدناها تساوي 03.11 وهي أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي

لهذه المجموعة، كذلك أن تطبيق البرنامج التدريبي قد حسن قدرات لاعبي هذه المجموعة في اختبار الوثب العريض.

2- عرض نتائج اختبار الوثب العمودي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم 03: يبين نتائج اختبار الوثب العمودي للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي:

اختبار الوثب العمودي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	211.16	11.80	0.08	02.01	05	غير دال
الاختبار البعدي	210.91	17.18				

من خلال نتائج الجدول رقم 03 سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 211.16 سم أما الانحراف المعياري فهو يساوي 11.80، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 210.91 سم وانحراف معياري يقدر ب 17.18 وهذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 0.08 ل (T) وهي أقل من (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول رقم 04: يبين نتائج اختبار الوثب العمودي للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي:

اختبار الوثب العمودي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	208.16	21.83	03.43	02.01	05	دال
الاختبار البعدي	225.66	18.99				

من خلال نتائج الجدول رقم 04 سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 208.16 سم أما الانحراف المعياري فهو يساوي 21.83، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 225.66 سم وانحراف معياري يقدر ب 18.99. في حين سجلنا قيمة 03.43 ل (T) بمستوى دلالة 02.01 وهي أكبر من (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، ومن هنا يمكن القول أن تطبيق البرنامج التدريبي قد حسن قدرات لاعبي هذه المجموعة في اختبار الوثب العمودي.

3- عرض نتائج اختبار التصويب من الوثب للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم 05: يبين نتائج اختبار التصويب من الوثب للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي وأبعدي:

اختبار التصويب من الوثب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	06.56	0.93	01.53	02.01	05	غير دال
الاختبار أبعدي	07.06	0.64				

من خلال نتائج الجدول رقم 05 سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 06.56 نقطة أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.93، كما حققت المجموعة في الاختبار أبعدي متوسطا حسابيا يساوي 07.06 نقطة وانحراف معياري يقدر ب 0.64 وهذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 01.53 ل (T) وهي أقل من (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي وأبعدي وعدم تحسن لاعبي هذه المجموعة.

الجدول رقم 06: يبين نتائج اختبار التصويب من الوثب للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي وأبعدي:

اختبار التصويب من الوثب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	T دلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	05.67	0.86	04.38	02.22	05	دال
الاختبار أبعدي	07.43	0.81				

من خلال نتائج الجدول رقم 06 سجلنا المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 05.67 نقطة أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.86، كما حققت المجموعة في الاختبار أبعدي متوسطا حسابيا يساوي 07.43 نقطة وانحراف معياري يقدر ب 0.81 في حين سجلنا قيمة 04.38 ل (T) وهي أكبر من (T) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي وأبعدي، ومن هنا يمكن القول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت فعالية البرنامج التدريبي.

4- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم 07: يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة:

الاختبارات	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الوثب العريض	45.66	02.82	47.91	01.85	03.11	دال إحصائيا
اختبار الوثب العمودي	210.91	17.18	225.66	18.99	03.14	دال إحصائيا
اختبار التصويب من الوثب	07.05	0.64	07.43	0.81	03.10	دال إحصائيا

من خلال نتائج الجدول رقم 07 سجلنا نتائج المتوسطات الحسابية لكل الاختبارات للمجموعة التجريبية أحسن من نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي كما سجلنا قيمة (T) المحسوبة في كل الاختبارات (03.10/03.14/03.11) وهي كلها أكبر من (T) الجدولية التي بلغت 02.01 ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي، وهذا دلالة على نجاح البرنامج التدريبي الذي عملت به المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب بالطريقة التقليدية.

-الاستنتاجات:

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي للعينتين التجريبية.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات لصالح الاختبار البعدي للعينتين التجريبية.

* مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي أدت إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وتحسين التصويب بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة.

-التوصيات والاقتراحات:

* الاهتمام بالفئة العمرية (14 سنة-16 سنة) التي تبدي استعدادا نفسيا وحركيا هائلا.

* إتباع برنامج تدريبي منظم.

* الاعتماد على الطرق العلمية أثناء التحضير البدني.

* الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة ومراعاتها لكونها الصفة الغالبة في معظم الرياضات الفردية والجماعية.

-المراجع:

- 03- مختار سالم. (1991). مع كرة السلة، طبعة جديدة. بيروت-لبنان: مؤسسة المعارف .
- 04- كريم البستاني. (1993). المنجد في اللغة والإعلام، ط01. بيروت: دار الشرق.
- 05- عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة. القاهرة-مصر: دار الفكر العربي .
- 06- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين. (1994). اختبار الأداء الحركي، ط03. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 08- مصطفى زيدان. (1997). موسوعة تدريب كرة السلة للناشئين، ط02. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- محمد حسن علاوي. (1999). علم التدريب الرياضي، ط10. القاهرة: دار المعارف.
- 11- السيد النحاس، محمد محمود وإبراهيم فيلوت وبسيوني سعاد وسليمان عبد الرحمن. (2001). بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة. مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- 12- حامد عبد السلام زهران. (2001). علم النفس والنمو والطفولة، ط05. القاهرة-مصر: عالم الكتاب .
- 14- هاني بن الناصر الراجحي. (2003). التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، رسالة ماجستير . الرياض-السعودية: جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- 15- مورييس أنجرس. (2004). منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون. الجزائر: دار القصة للنشر .
- 17- قاموس ومعجم المعاني متعدد اللغات والمجالات.