



فعالية نمو القدرة العضلية على مستوى تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة لدى الطلبة السنة الثالثة ل م د .

The effectiveness of the growth of muscular ability on the level of improving basic skills in basketball for the third year LMD students.

مسالتي لخضر¹، سعدي محمد عبدالجليل²، مسعودي خالد³

¹ جامعة مستغانم، مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية / الجزائر / lakhdar.mesalti@univ-mosta.dz

² جامعة مستغانم، مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية / الجزائر / abdeldjalil.saidi.etu@univ-mosta.dz

² جامعة البيض، مخبر الأبحاث في منظومة التدريب الرياضي و حريات الانسانية / الجزائر / messaoudistaps@outlook.fr

تاريخ النشر: 2022/01/20

تاريخ القبول: 2022/12/13

تاريخ الاستلام: 2021/11/06

ملخص:

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 و المهارات 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.

Abstract:

The study aimed to identify the impact of the use of weight training on developing muscular ability and basic skills in basketball among third year LMD students. Through this research, we tried to identify the most effective educational and training methods that contribute to the development of muscular ability and basic skills for the purpose of study. In order to verify the hypotheses of the research, the research staff relied in their research on the experimental method by underlining a proposed training learning program for training with weights, where it was applied to the experimental sample (exercises with weights). The research team found that "training with weights" has a positive effect on developing muscular ability and basic skills in basketball among third year students of LMD.

Keywords: Weight training ; muscular ability ; basic skills ; basketball.

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 (شحاتة، 1997، ص 08) حيث يؤكد (بن عكي محمد اكلي، 2010، ص 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، ص 413) حيث إن كرة السلة تحظى بشعبية كبيرة و لذا فقط تعانقت كل الجهود العلمية و الخبرات العملية نحو تطوير المستوى الفني لهذه اللعبة و تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة السلة، لما تتطلبه 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 اللاعبين و هذا ما أشارت إليه 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) و الذي تعتبر بمثابة أجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب (خالد هيكل، 2005، ص 07) وهي أيضا طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها (الخطيب ، 1996، ص 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 تمارين 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، ص 101). و هذا 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 ، ص 05) و من هنا تكمن أهمية البحث في معرفة فاعلية التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية و المهارات 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 و المهارية المختلفة ولذا أصبح إلزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و نظرا لطبيعة الوحدة التعليمية التدريبية في رياضة كرة السلة و التي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية و تطوير و تحسين برؤية شاملة كل ما

يتعلق باللاعبين. ومن هنا لمسنا من خلال المعيشة 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 ضمن محتويات برامج التدريب (علوي، 1992، ص68). و يضيف بوعزة دريسي (2004) نقلا عن (MARTIN, 1982) (WINTER 1968) "أن الأداء الفعال يعتمد على قدرة اللاعب على أداء المهارة المناسبة في الوقت مناسب و بالقوة و السرعة المناسبة "

و يؤكد أيضا ماتيفيف (1982) أن القوة العضلية و السرعة 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 والاتزان 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، ص02) 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 ؟

2-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 و المهارية 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 المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها (الخطيب، 1996 ، ص22)
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، ص10)
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 و اخرون، 2000، ص57)
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، ص45)
الدراسات السابقة:

1-كتشوك سيدي محمد (2010): أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأثقال والبيوميترية 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 الى البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات البيوميترية كان أكثر فاعلية في تنمية القدرة العضلية و تحسين 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 الاداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئي استخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية 20مصارع لولاية مستغانم وخلصت الدراسة الى الأهمية القوة العضلية لنجاح المصارع و مساهمتها في اكتساب الاداء الفني جيد لمهارات المصارعة.

منهجية البحث .

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

مجتمع البحث وعينته :

عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في طلبة ل م د السنة الثالثة وبعد استبعاد المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) طالب تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (20) طالب في كل مجموعة.

مجالات البحث:

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

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

و فيما تم إجراء الاختبارات البدنية القبلي والبعدي وكذا تطبيق مفردات الألعاب الصغيرة مقترحة .

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

*أدوات جمع البيانات:

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

الضبط الإجرائي للمتغيرات :

يذكر ديو بولديب و فان دالين " أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من واجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية و المؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة" (نوفل، 1985، ص386)

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:

اثبات الاختبار: هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف (عبد الهادي، 1999، ص109)

معامل برسون الجدولي	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	دراسة الإحصائية للاختبارات
0.468	0.60	0.05	9	10	اختبار رمي الكرة الطبية 5 كغ
	0.85				اختبار الجري 20 م
	0.78				اختبار سرعة التمرير الكرة
	0.65				اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

الجدول رقم (01): يوضح ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

ب- صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله. ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (عبد الحفيظ، 1993، ص146) ويذكر كل من بارومك جي إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق و فقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجري لإثباتها" (حسانين، 1995، ص183) من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار:

الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ (عبد الحفيظ، 1993، ص146)

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها المبينة في الجدول رقم (01) ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول رقم (02) التالي:

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

الجدول رقم (02): يوضح الصدق الاختبارات البدنية والمهارية

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

ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيلها 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: عدد الحصص زمن التطبيق و نموذج لوحدة إن مقترح وحدات باستخدام التدريب بالأثقال تم تطبيقه بمراعات شروط التالية: الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للعمل و مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب ومراعاة المبادئ العامة في تطبيق. الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ الألعاب الصغيرة وذلك والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الانترنت.

و مراعاة عدد مرات تكرارات وأيضا فقرات راحة بين كل تمرين الاهتمام بالاختيار تمرينات المناسبة والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتنمية القدرة العضلية و المهارات الأساسية لدى طلبة ل م دكرة السلة. 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).

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

الجدول رقم (03) يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن و الطول و السن

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

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

بعد إجراء الاختبارات البدنية و المهارة لعينة البحث (تجريبية وضابطة) وعلى أثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار T ستودنت" 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 الحرية 38 ومستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على أنه لا يوجد فرق معنوي أي أنها دال إحصائيا ويدل أيضا على مدى تجانس الموجود بين العينتين.

من خلال فرضية البحث الأولى و التي تشير الى ان التدريب بالاثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القدرة العضلية و المهارات الاساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د و لتحقق من الفرضية الأولى استخدمنا الاختبار دلالة T ستيودنت للمقارنة البعدية و القبليّة في كل من المجموعة الضابطة و التجريبية فكانت النتائج على نحو التالي :

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة الحرية	العينة التجريبية	العينة الضابطة
				ع	س	ع	س			
دال احصائيا	0,05	2,10	9,80	3,35	11,55	0,88	6,05	38	رمي الكرة الطبية	العينة التجريبية
			6,90	1,45	3,05	0,65	6,40	38	5كغ	العينة الضابطة
دال احصائيا			7,89	4,48	32,22	5,45	22,15	38	الجري لمسافة 20م	العينة التجريبية
			4,15	4,96	26,55	5,30	23,40	38	العينة الضابطة	
دال احصائيا			27,18	0,02	6,03	0,48	6,25	38	سرعة التمرير الكرة	العينة التجريبية
			7,35	6,70	6,65	0,35	5,45	38	العينة الضابطة	
دال احصائيا			18,29	0,30	7,19	1,40	6,25	38	التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة	العينة التجريبية
			3,80	0,13	7,55	0,35	7,30	38	العينة الضابطة	

الجدول رقم (05) بين النتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة

يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الاختبارات البدنية و المهارة القبليّة والبعديّة و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت T المحسوبة بين 7.89 إلى 27.18 . و هي قيم كلها اكبر من T الجدولية والتي قدرت ب :2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة بين الاختبارات البدنية و المهارة القبليّة والبعديّة و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 3.80 إلى 7.35 و هي قيم كلها أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت ب:2,10 عند مستوى الدلالة 0,05.

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

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

الجدول رقم (06) يبين نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية لعينة البحث

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية. حيث تراوحت 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 انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا 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: الجدول رقم (05) يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية و المهارية (اختبار اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ ، اختبار الجري لمسافة 20م ، اختبار سرعة التمرير الكرة ، اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة) ويعزي طاقم البحث ذلك التأثير الإيجابي على فعالية التدريب بالانتقال التي هي تعتبر بمثابة أجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب (خالد هيكال، 2005، 07) ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب بالانتقال 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.ناهد عبد زيد الدليبي و إخلاص صباح(2013) و التي خلصت الدراسة على انه هناك العلاقة بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء المهارتين قيد البحث إلى الأهمية الكبيرة للقوة العضلية وبشكلها 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 بتمارين 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 و يعزي الطاقم البحث هذا تطور الى فاعلية تدريب بالأثقال التي يعتبر من أشهر الأساليب حالياً 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 تمارين البيلومترية، قد حقق تتطورا 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 اغراضها في نمو القدرة العضلية وتحسين المهارات الأساسية في كرة السلة.

اقتراحات:

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

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

أولا – المراجع العربية:

- 1-بن عكي محمد اكي(2010):الملتقى دولي الأول لمعهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة بوعلي، الشلف.
- 2-بن بنو عثمان و حجار خرفان محمد و ادريس خوجة(2012):فعالية التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الاداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشيء مجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . العدد التاسع.
- 3-خالد هيكل2005: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، مكتبة الفيروز الثقافية، ط 2، القاهرة
- 4-ديوبولد فان دالين (1985).مناهج البحث في التربية و علم النفس . ترجمة محمد نوفل و سليمان الخضري وطلعت منصورغريال . (الطبعة الثالثة) . القاهرة:مكتبة الانجلو المصرية.
- 5-عادل عبد البصير علي (2004): تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1 ، المكتبة المصرية، القاهرة.
- 6-عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب (1996): تدريب الأثقال. تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . .

7-كتشوك سيداحمد2010: أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأثقال والبليوميترك على كل من القدرة العضلية ومستوى أداء قوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم. مجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . العدد الثامن.

8-ليلى 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 علاوى، محمد نصر الدين رضوان (1987)الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي.

14-محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين (1999) :الحديث في كرة السلة.

15-ماتيف (1992): طرق و نظريات التربية الرياضية الجزء الأول ترجمة ا،د قصي محمود المهدي القيسي موسكو.

16-ناهد عبد زيد الدليمي و إخلاص صباح(2013): مجلة علوم التربية الرياضية عدد الثالث المجلد السادس.

ثانيا : مصادر الاجنبية:

17-Drissi Bouzid. (2004). Caractéristiques morpho-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.