

## تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين في تطوير مهارة التهديف من القفز لدى لاعبات كرة السلة

أ.م.د. يسرى حسون مطشر الحمراني

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. سيف علي محمد

جامعة سومر/ كلية التربية الاساسية

yosrahasoon@yahoo.com

### الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى : التعرف على البرنامجي التدريبي ومعرفة اثره في تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين وتطوير مهارة التهديف من القفز لدى لاعبات كرة السلة . وتصميم اختبار لقياس مهارة التهديف من القفز للاعبات كرة السلة ومعرفة نسب التطور .وانبثقت منها فرضية هي: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلة والبعديّة لدى عينة البحث ولصالح البعديّة، قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث وهن لاعبات التربية لكرة السلة والبالغ عددهن (٣٩) لاعبا اما عينة البحث فقد تم اختيار ١٢ لاعبة شكلن نسبة مئوية مقدارها ٣٠.٧٦% من مجتمع البحث الاصلي .اما اهم الاستنتاجات :

- ١- تم التعرف على اسلوب برنامج للتدريب ومعرفة اثره في تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين في تطوير مهارة التهديف من القفز لدى لاعبات كرة السلة.
  - ٢- تم تصميم اختبار لقياس مهارة التهديف من القفز للاعبات كرة السلة.  
اما اهم التوصيات :
  - ١- اجراء دراسات اخرى وفي نفس الموضوع في أنشطة رياضية اخرى.
  - ٢- ضرورة الاهتمام بالمتغيرات البدنية والمهارية الاخرى والتي تؤثر على الاداء.
  - ٣- التأكيد على اعطاء الوقت الكافي في الحصص والوحدات التدريبية على المتغيرات البدنية والمهارية .
- الكلمات المفتاحية : (برنامج تدريبي، القدرة العضلية، مهارة التهديف، كرة السلة).

## **The effect of a training program to develop the muscular power of the legs and arms in developing the skill of scoring from jumping among female basketball players**

**Dr. Yousra Hassoun Mutashar Al-Hamrani**

**Al-Qadisiyah University \ College of Education for Girls \ Department of Physical Education and Sports Sciences**

**Dr. Saif Ali Mohammed**

**Sumer University**

### **Abstract:**

The current research aims to: identify the two training programs and find out its effect on developing the muscular ability of the arms and legs and developing the skill of scoring from jumping among basketball players. And the design of a test to measure the scoring skill of jumping for basketball players and to know the rates of development. From it emerged a hypothesis: There are statistically significant differences between the forward and remote tests in the research sample and in favor of remoteness. As for the research sample, ١٢ female players were selected, who constituted a percentage of ٣٠.٧٦% of the original research community. The most important conclusions are:

- ١- The method of a training program was identified and its effect on developing the muscular capacity of the arms and legs in developing the skill of scoring from jumping among female basketball players.
- ٢- A test was designed to measure the scoring skill of jumping basketball players.

As for the most important recommendations:

- ١- Conducting other studies on the same subject in other sports activities.
- ٢- The need to pay attention to other physical and skill variables that affect performance.

٣- Emphasis on giving sufficient time in training sessions and units on physical and skill variables.

Keywords: (training program, muscular ability, scoring skill, basketball).

### مشكلة البحث:

إنَّ اعتماد كل ما هو صحيح وعلمي في تقييم حالة اللاعب يعد من المظاهر التي تساعد على النهوض بالعملية التدريبية ومن هذا المنطلق فإن الجانب العملي الصحيح هو الأساس والمحك الذي يعتمد عليه في تحديد أعلى المستويات . ومن خلال إطلاع الباحثة على الكثير من المصادر والمراجع لاحظت أن عدداً " غير قليل من الباحثين يستخدم حتى الان بعض الاختبارات التي تم تصميمها للرياضيين ولاسيما أختبارات القدرات البدنية والمهارية التي تلعب دوراً مهماً" في تحقيق الأنجاز العالي ويقوم بتطبيقها على المجتمع غير الرياضي دون القيام بتقنينها مما يؤدي الى إعطاء نتائج غير دقيقة لتمثيل هكذا مجتمع كطالبات لاعبات ضمن متخبات التربية اي لم يخصص لمثل هذه العينة اختبارات خاصة كونهم لسن بلاعبات حد الاحتراف بالاضافة الى ان من يقوم بتدريبهم مدربين مختصين وانما المسؤول عنهم مدرسيهم في الاعداديات التابعة لهم التي يدرسون فيها .

ومن خلال ماتقدم لاحظت الباحثة أنه من المشكلات التي تواجه المختصين في عملية التدريب هو كيفية قياس القدرات البدنية والمهارية باعتمادها على الوسائل الموضوعية التي تساعد المختص لتوظيفها في تطوير مهارات اللاعبين كما تبين للباحثة من خلال الأطلاع أن بعض الاختبارات المنشورة في المراجع والدورات العلمية المتخصصة بحسب أعتقادها انها غير مناسبة لأغراض برامج القياس من حيث الوقت الذي تستغرقه وعدم اعطائها حالة قريبة الى طبيعة المنافسة.

### اهمية البحث :

يشهد العالم ثورة كبيرة وسريعة في التطور في جميع النواحي و المجالات في مدة زمنية وجيزة ، ويرجع هذا التطور الى زيادة الدراسات والبحوث والتقصي للحقائق على اسس علمية رصينة تخدم كل مجالات الحياة والعلوم ومنها الجانب الرياضي الذي اصبح يشغل حيزا كبيرا من اهتمام الدارسين والباحثين الرياضيين وغيرهم ، واصبحت الدراسات الرياضية معتمدة على اسس علمية في تصميم

الاختبارات ونتائجها تلئم متطلبات البحث العلمي والمشكلة المدروسة للحصول على نتائج موضوعية في اعطاء التشخيص الصحيح لمستويات التدريب والاداء المهاري لتوضيح مدى التقدم وتحديد مواطن القوة ودعمها والارتقاء بها ومواطن الضعف وسبل تلافيها وتقويتها لمستويات اعلى.

وتتماز الالعاب الرياضية بصورة عامة وكرة السلة خاصة بالحاجة الى مستويات عالية من التدريب والاتقان للمهارات المتنوعة التي تتطلبها هذه اللعبة المصحوبة بالاثارة والحماس ولغرض الارتقاء بهذه اللعبة وصولا الى تحقيق الفوز ظهرت الحاجة الى البحث في تفاصيل هذه اللعبة والوقوف على محددات التأثير في نتائج اللعبة ومستوى الانجاز فيها ومتطلبات النجاح للاعبين . وتكمن الاهمية في تحديد برنامج للتدريب في تنمية القدرة العضلية ومعرفة اثره في تطوير الاختبار

المصمم لمهارة التهديف من القفز لدى لاعبات كرة السلة

#### اهداف البحث:

- ١- التعرف على البرنامج للتدريبي ومعرفة اثره في تنمية القدرة العضلية للذراعين . والرجلين في تطوير مهارة التهديف من القفز لدى لاعبات كرة السلة منتخب التربية.
- ٢- تصميم اختبار لقياس مهارة التهديف من القفز للاعبات كرة السلة في منتخبات التربية.
- ٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين القبلية والبعدية لدى عينة البحث .
- ٤- معرفة نسبة التطور في الاختبار المستخدمة لدى عينة البحث .

#### منهج البحث وإجراءاته :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة . والتجريب هو " تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة ، لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها "

#### مجتمع البحث وعينته

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن لاعبات كرة السلة منتخبات التربية والبالغ عددهم (٣٩) لاعبا اما عينة البحث فقد تم اختيار منتخب تربية الكرخ الثالثة والبالغ عددهن ١٢ لاعبة شكلن نسبة مئوية مقدارها ٣٠.٧٦% من مجتمع البحث الاصلي .. وكما مبين في الجدول (١) .

### جدول (١)

يبين إعداد مجتمع و عينة البحث التي تم إجراء الاختبارات عليها وتفصيلها

النسبة المئوية	العدد الذي تم اختياره	التجربة الاستطلاعية	عدد اللاعبين	الاندية	مركز المحافظة
			١٤	منتخب تربية الكرخ الاولى	بغداد
٣٠.٧٦%	١٢		١٢	منتخب تربية الكرخ الثانية	
١٠.٢٥%		٤	١٣	منتخب تربية الكرخ الثالثة	

اجراءات البحث الميدانية :-

التجربة الاستطلاعية :

١. حساب الزمن اللازم لتهيئة الملعب من حيث جلب الأدوات إلى الساحة وتجميعها
٢. حساب الزمن الذي تستغرقه الاختبارات البدنية وترتيبها بصورة مناسبة .
٣. التعرف على كفاءة فريق العمل وتدريب فريق العمل على الاختبارات .
٤. تحديد كفاءة الأدوات المستخدمة في إجراء الاختبارات البدنية .

الاسس العلمية للاختبارات :

أولاً : صدق الاختبارات :

من اجل التحقق من صدق الاختبارات المستخدمة البدنية والأداء المهاري للتهديف لدى أفراد عينة البحث ، استخدمت الباحثة ( صدق المحتوى ) وذلك من خلال استمارة استبيان تم أعدادها من قبل الباحثة و عرضها على عدد من الخبراء وبعد تفريغ البيانات تم قبول الاختبارات الصالحة للقياس وفق آراء الخبراء ، إذ تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة ( ٧٥ % ) فما فوق وكما مبين في الجدول ( ٢ ) .

### الجدول ( ٢ ) يبين الاختبارات البدنية والاختبار المهاري

ت	الاختبارات المستخدمة لقياس القدرة العضلية والمهارية للتهديف	وحدة القياس	الهدف من الاختبار	النسبة المئوية
١	اختبار رمي كرة طبية زنة (٢)كغم من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي .	متر	قياس القوة المتفجرة للذراعين	%٩٠
٢	اختبار الوثب العمودي (الشغل)	كغم متر/ن	قياس القدرة العضلية للرجلين	%٨٥
٧	اختبار التهديف من القفز	الدرجة	قياس دقة التهديف	%٩٠

### النتائج للاختبار

وللتأكد من ثبات الاختبارات قامت الباحثة باستخدام (طريقة اعادة الاختبار ) إذ طبقت الاختبارات على عينة مكونة من(٤) لاعبين في يوم ٢٣/١٠/٢٠٢٢ وبعد أسبوع طبقت الاختبارات البدنية والمهارية يوم ١ / ٢٠٢٢/١١ في الظروف نفسها ، وقد تمت معالجة البيانات التي حصلت عليها باستخدام معامل الارتباط (بيرسون ) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني ،وقد أظهرت النتائج معاملات ارتباط عالية مما يشير إلى أن الاختبارات المرشحة تتمتع بمعامل ثبات عالٍ وكما مبين.

### في الجدول( ٣ )

### جدول ( ٣ ) يبين ثبات و موضوعية الاختبارات



ت	الاختبارات المرشحة	معامل الثبات	معامل الموضوعية	الدلالة
١	اختبار رمي كرة طبية زنة (٢)كغم بيد واحدة من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي * .	٠.٩٣	٠.٩٥	معنوي
٢	اختبار الوثب العمودي (الشغل)	٠.٩١	٠.٩٤	معنوي
٣	التهديف من القفز	٠.٩٠	٠.٩١	معنوي

### الاختبارات المستخدمة في البحث

#### الاختبار الاول :

١- رمي كرة طبية تزن ( ١ كغم ) بيد واحدة ومن فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي<sup>(١)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراع والكتف .

الأدوات : منطقة مستوية – كرسي – كرة طبية تزن ( ١ كغم ) – حبل صغير - شريط قياس .  
مواصفات الأداء :

❖ يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً الكرة الطبية بيد واحدة ، ومن فوق الرأس ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي .

❖ يوضع حول الصدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .

التسجيل :

❖ يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية .

❖ تحسب له افضل محاولة عن طريق قياس المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين اقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض .

#### ❖ الاختبار الثاني :

٢- اختبار الوثب العمودي من الثبات ( الشغل )<sup>(١)</sup>:

### الغرض من الاختبار:

يقيس هذا الاختبار القدرة اللاهوائية للأفراد عن طريق حساب معدل الشغل بالنسبة للزمن باستخدام المعادلة وهي :

$$P = W/ t$$

القدرة = الشغل / الزمن .

### الأدوات اللازمة:

- ❖ حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن ٣.٦٠ م .
- ❖ قطع طباشير و قطعة من القماش لمسح العلامات .
- ❖ ميزان طبي لقياس الوزن ، مسطرة مدرجة لقياس طول القامة .

### مواصفات الأداء:

- ❖ يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقوم بمواجهة الحائط بالجانب بحيث يكون العقبان متلاصقين والقامة ممدودة والأرجل مفرودة ، ثم يقوم بمد الذراع عاليا لأقصى ما يمكن لعمل علامة بالطباشير على الحائط .
- ❖ يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط ، يلي ذلك القيام بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام
- ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، بحيث يقوم بعمل علامة بالطباشير على الحائط عند أعلى نقطة يصل إليها .

### التسجيل:

- ❖ يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له افضل محاولة لأقرب ١ سم
- ❖ ويتطلب حساب الدرجات في هذا الاختبار اتباع الخطوات الآتية :
  ١. حساب وزن الجسم بالكيلو غرام .
  ٢. حساب الزمن عن طريق قانون الأجسام الساقطة وعجلة الجاذبية الأرضية والتي تساوي ٩.٨١ متر / ث<sup>٢</sup> .
  ٣. ويستخدم لحساب القدرة اللاهوائية ( P ) في اختبار الوثب العمودي المعادلة الآتية :



القدرة اللاهوائية = ٢.٢١ × وزن الجسم × مسافة الوثب

### الاختبار الثالث المصمم :

- أسم الاختبار : اختبار التهديف من القفز .
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف بالقفز ( Jump Shoot )
- الادوات المستخدمة : ملعب كرة سلة / شواخص عدد (٢) ، كرة سلة عدد (٥) ، صافرة ، ساعة توقيت ، شريط لاصق ، شريط قياس .
- مستوى السن والجنس: اللاعبين الناشئون بكرة السلة في محافظة البصرة.
- طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط المنتصف وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالطبطة ولمسافة (٤ متر) وبكلتا اليدين ومن ثم الدوران حول الشاخص الاول ومناولة الكرة للزميل الواقف على بعد (٢ متر) للجانب ومن ثم التحرك نحو الشاخص الثاني والذي يبعد عن الشاخص الاول (٤ متر) والى الخط الجانبي (٤ متر) أذ يقوم بالدوران حول الشاخص لاستلام الكرة من الزميل بعدها يقوم بالطبطة والقطع نحو منطقة التهديف والتي تبعد (٦,٢٥ متر) عن الخط النهائي بعدها يقوم بالتهديف من القفز . يكرر الاداء حتى استنفاد الجهد .
- التسجيل : أذا دخلت الكرة مباشرة اثناء التهديف يعطى (٣) درجات.
- إذا ارتطمت الكرة بالحلق أو المربع ودخلت يعطى (٢) درجة.
- إذا ارتطمت الكرة بالحلق أو المربع ولم تدخل يعطى (١) درجة.
- إذا لم ترتطم بالحلق أو خرجت خارج الملعب يعطى ( صفر ) .

التكافؤ بين المجموعتين :

#### جدول ( ٤ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

الدالة	الدرجة t-test المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات البدنية والمهارية	ت
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	٠.٧٦٥	٠.٩٨٨	٥.٧٢١	١.٠٣٢	٥.١٤٥	رمي كرة تزن ( ١ ) كغم بيد واحدة من وضع الجلوس على الكرسي	١
غير معنوي	١.٤٨٦	٥.٢٨٩	٩٠.٥٢٣	٤.٦٦٦	٨٩.١٢٢	الوثب العمودي	٢
غير معنوي	٠.٨٠١	٣.٦١	٢٤.٢١	٣.٨٣	٢٣.١١	التهديف من القفز	٣

#### اسلوب المنهاج التدريبي وإجراءات تطبيقه :

أعدت الباحثة منهجا تدريبيا يتضمن أسلوب تدريبي وهو الأسلوب الايزومتري ( الثابت ) يهدف جميعها إلى تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين معتمدة بذلك على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بالمجال الرياضي إضافة إلى آراء الخبراء والمختصين ابتداءً البرنامج يوم السبت المصادف ١٤/١٠/٢٠٢٢ وانتهى يوم السبت الموافق ٥/١١/٢٠٢٢.

- استمر المنهاج التدريبي لمدة ثلاث اسابيع واشتمل على ( ١٢ ) وحدة تدريبية وبواقع اربع وحدات في الأسبوع تطبق في يوم ( السبت و الاثنين و الاربعاء الجمعة ) من كل أسبوع .
- تتراوح مدة تطبيق التمرينات الخاصة بكل أسلوب في حدود ( ٢٠ د ) وتحتوي كل دورة تدريبية على ( ٤ ) محطات تدريبية
- يتم تنفيذ التمرينات الخاصة بالمنهاج التدريبي بعد الإحماء الخاص مباشرة .

- تم استخدام التدريب الدائري كطريقة تنظيمية لاجراج التمرينات الخاصة بالمنهاج التدريبي وبطريقة التدريب التكراري .
- تم استخدام الحمل التموجي ما بين ( ٨٠%-٩٠%) من الحد الأقصى .
- تم التدرج والزيادة وتقنين الحمل عن طرق :
  ١. عدد مرات تكرار التمرين.
  ٢. زمن الأداء .
  ٣. المقاومة ( الأثقال ) .
- تحتوي كل وحدة تدريبية على محطات تدريبية متعددة ، كل محطة تتضمن أداء تمرين بدني أو مهاري .
- الراحة إيجابية بين محطة وأخرى وحتى عودة النبض إلى (١٢٠) ن/د حيث تتراوح بين (١-٣) د ، وبين دورة وأخرى وحتى عودة النبض إلى (١١٠) ن/د حيث تتراوح بين (٣-٥) د .

الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences

عرض النتائج :

### جدول ( ٥ )

يبين نتائج الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعة الضابطة لعينة البحث في اختبارات البدنية والمهارية علما ان ت الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥) = ٢.٠١٥

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبالية		الاختبارات البعديية		T المحسوبة	نسبة الخطأ sig	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±			
رمي كرة تزن ( ١ ) كغم بيد واحدة من وضع الجلوس على الكرسي	متر	٥.٧٢١	٠.٩٨	٨.٢١	١.٥٩	٨.٣٣٣	٠,٠٠١	معنوي

معنوي	٠,٠٠١	٦.٥٤٣	٥.١٢ ١	٩٥.٨ ٧٦	٥.٢٨ ٩	٩٠.٥٢٣	كغم متر/ ن	الوثب العمودي
معنوي	٠,٠٠١	٧.٥٤٣	٥.٣٢ ٢	٢٧.٧ ٦٤	٣.٦١	٢٤.٢١	الدرجة	التهديف من القفز

جدول ( ٦ ) اختبارات البدنية والمهارية علماء ان ت الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥) = ٢.٠١٥

يبين نسب التطور و نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لعينة البحث في

نسبة التطور	دلالة الفروق	نسبة الخطأ sig	T المحسوبة	الاختبارات البعدية / تجريبية		الاختبارات البعدية / ضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
%٢٣.٠١	معنوي	٠,٠٠١	٧.٤٣٣	١.٥٩٣	٨.٢١ ١	١.٨٧٧	٦.٣٢١	متر	رمي كرة تزن (١) كغم بيد واحدة من وضع الجلوس على الكرسي
%٤.٨٥	معنوي	٠,٠٠١	٩,١٢٣	٥.١٢١	٩٥.٨ ٧٦	٤.٩٨٧	٩١.٢٢١	كغم متر/ ن	الوثب العمودي
%٩.٥٥	معنوي	٠,٠٠١	٥.٣٣٢	٥.٣٢٢	٢٧.٧ ٦٤	٤.١٢٢	٢٥.١١	الدرجة	التهديف من القفز

تعزو الباحثة سبب الاختلاف والتباين بين أفراد وعينة البحث في حصولها على مستويات مختلفة الى ان العينة كان لديها اختلاف واضح في الفروق الفردية على مستوى القدرات البدنية ومدى تكيف الالعبات بدنياً ووظيفياً، لذلك نجد ان الإعداد البدني للالعبات كرة السلة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء المهاري أذ لاتستطيع الالعبة التهديف بالقفز والطبقة والمتابعة والمناولة إذ لم تكن لديها

القوة والسرعة والتحمل في الذراعين والرجلين ، لهذا نجد هذه المهارات مرتبطة بالصفات البدنية ، وهذا ما لاحظناه من خلال التعب الحاصل للاعبه عند اداء الاختبار أذ نلاحظ ان بعض اللاعبين لم يستغرقن فترة طويلة في الاداء وهذا ما اثر على عدد الفرص وعدد المحاولات وبالتالي تعطي الفرصة الاكبر لزيادة دقة التهديف.

وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي ( ١٩٩٦ ) بأن ( الصفات البدنية هي التي تمكن الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية ) (٢) .

وتتفق الباحث مع اشار اليه محمد عثمان ( ١٩٩٠ ) أن ( الأنشطة الرياضية تتطلب الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية ككل ولكن بنسب مختلفة حسب أهمية هذه العناصر ونوع الرياضة التخصصية ومتطلبات ونوعية الأداء فيها ) (٣) .

كما وترى الباحثة الى أن طرائق التدريب المختلفة تعمل بصورة أساسية على تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي مما يؤدي وصولها الى أعلى درجة ممكنة من خلال تنمية الصفات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتي يكتسبها اللاعب من خلال عمليات التدريب المستمرة الامر الذي يؤدي الى احداث حالة التكيف والوصول الى الفورمة الرياضية الذي يكون الهدف الاساسي الذي يصبوا اليه المدربون واللاعبون لتحقيق الانجاز .

وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه مفتي إبراهيم ( ١٩٩٧ ) أن ( طرق التدريب هي المنهجية ذات الاشتراطات المحددة والمستخدمة في تطوير المستوى البدني للاعب ) (٤) ، إذ تتمثل القدرات البدنية الأساسية القوة العضلية . السرعة . التحمل . المرونة . القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد ويتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة .

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات:

- ١- تم التعرف على المنهج التدريبي ومعرفة اثره في تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين في تطوير مهارة التهديف من القفز لدى لاعبات كرة السلة .
- ٢- تم تصميم اختبار لقياس مهارة التهديف من القفز للاعبات كرة السلة .
- ٣- تم التعرف على الفروق بين المجموعتين القبليّة والبعديّة ولصالح المجموعة البعديّة لدى عينة البحث .
- ٤- تم التوصل الى ايجاد نسبة التطور في الاختبارات المستخدمة لدى عينة البحث .

#### التوصيات

- ١- اجراء دراسات اخرى وفي نفس الموضوع في أنشطة رياضية اخرى.
- ٢- ضرورة الاهتمام بالمتغيرات البدنية والمهارية الاخرى والتي تؤثر على الاداء خصوصا لاعبات المنتخبات في التربية التي قد تتطور وتصل الى المستوى المطلوب وتسحب ك لاعبة منتخب وطني.
- ٣- التاكيد على اعطاء الوقت الكافي في الحصص الدراسية والوحدات التدريبية على المتغيرات البدنية والمهارية .



## الهوامش:

- (١) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ ، ص ٢٣٤ .
- (١) محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ١٢٢-١٢٤ .
- (١) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٦ ، ص ٥٢ .
- (٢) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، الكويت ، دار القلم ، ط١ ، ١٩٩٠ ، ص ٩٢ .
- (٣) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ١٦٨ .

## المراجع العربية

### المراجع العربية

- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد
- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- فان والين ، ترجمة محمد نبيل واخرون : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مطابع العرب
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف .
- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، الكويت ، دار القلم ، ط١ .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي .