

اثر منهج تدريبي باستخدام تمارين الحبال المطاطية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة الشباب

د. طارق حسين الحجية

tariqalhea@gmail.com

م.م أوس محمد طه محمد علي الحجار

Awsalhajar3@gmail.com

الكلمات المفتاحية : منهج تدريبي ، تمرينات ، الحبال المطاطية ، كرة السلة .

يهدف البحث هو التعرف على منهج تدريبي باستخدام تمارين الحبال المطاطية ومدى تأثيره في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة الشباب ، واستخدم المنهج التجريبي ، وطبقت التجربة على أكاديمية الموصل / المثنى فئة الشباب في محافظة نينوى للموسم (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا يمثلون نسبة (٨٠%) من مجتمع البحث ، وتم اختيارهم عمدا وقسموا الى مجموعتين عشوائيا الى (تجريبية وضابطة) وكل مجموعة عددها (١٠) لاعبا، وجانس الباحث العينة في (الطول ، العمر ، الكتلة) واجري التكافؤ لمجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارات الاساسية واستخدم التصميم التجريبي ، وكانت الوسائل الاحصائية التي استخدمها الباحث هي (الانحراف المعياري، الوسط الحسابي معامل الالتواء ، ، معامل الاختلاف، ، النسبة المئوية ، ، اختبار (T) للعينات المستقلة والمرتبطة ، من خلال البرنامج حصل تطورا في مستوى الصفات البدنية (والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين) ولمصلحة الاختبار البعدي وكذلك حصل تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في معظم الصفات البدنية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وحدث المنهج التدريبي لتمرين الحبال المطاطية الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى المهارات الاساسية (المناولة الصدرية والطبقة بتغير الاتجاه والتهديف السلمي والتهديف من القفز) ولمصلحة الاختبار البعدي ، وحدث المنهج التدريبي لتمرين الحبال المطاطية الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في جميع المهارات الاساسية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة .

The effect of a training curriculum using rubber bands exercises on a number of physical and skill variables for young basketball players

Dr . Tariq Hussein Al-Hajjiyy

M. Aws Muhammad Taha Muhammad Ali Al-Hajjar

Key words: training curriculum, exercises, elastic ropes, basketball.

The research aims : to identify a training curriculum using rubber ropes exercises and its effect on a number of physical and skill variables for young basketball players, and used the experimental approach, and the experiment was applied to the Mosul / Muthanna Academy youth category in Nineveh Governorate for the season (2018-2019) and the number (25) (A player, and the research sample consisted of (20) players representing 80% of the research community, and they were deliberately chosen and divided into two groups randomly to (experimental and controlling)) and each group has a number of (10) players, and the researcher's gender is the sample in (length, age, Mass) and perform valence for the two groups investigating physical and Basic skills and experimental design were used, and the statistical methods used by the researcher were (standard deviation, arithmetic mean, torsional coefficient ,, difference coefficient ,, percentage ,, test (T) for independent and associated samples, through the program, an evolution in the level of physical attributes) and strength The explosive muscles of the arms and the explosive strength of the muscles of the legs) in favor of the post test, as well as an

evolution in the level of the post tests in most of the physical traits that the research dealt with better than the control group, and the most recent training curriculum for the elastic cords exercises implemented by the complex The experimental pioneering developed in the level of basic skills (chest handling and plumpness with change of direction and peaceful scoring and scoring from jumping) and in favor of the post-test..

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان عملية التدريب هي المساهمة في وصول الفرد الى المستويات العالية وتتطلب اعداداً متكاملًا لجميع النواحي البدنية والخطية والنفسية . لذا سعت معظم الدول المتقدمة الى التسابق للوصول الى افضل وأحدث الطرائق والأساليب التي تعطي لهم دلالات ايجابية لتطوير العملية التدريبية والخروج بأساليب فنية حديثة بغية الوصول الى مواقع البطولة مستندين في ذلك الى اسس علم التدريب الرياضي ونظرياته وقواعده واصوله العلمية في عمليات الاعداد الرياضي " فلقد تطور علم التدريب بشكل يوازي تطور المجتمع البشري والرياضي حتى صار له نظام خاص يهدف الى اعداد الرياضي في المستويات العليا من الالعاب والفعاليات الرياضية واصبح له نظم وقوانين وقواعد ونظريات تركز على معارف وخبرات علمية وميدانية كثيرة".

(حسين، ١٩٩٨، ١٣)

هنالك عدة اراء للقائمين على لعبة كرة السلة للبرامج النظرية لمتطلبات التدريب والجوانب التطبيقية والعملية لمجارات هذا التطور في اللعبة فيرى البعض ان مناهج التمارين المنفردة المخططة بطرائق علمية من حيث الشدة والحجم هي الوسيلة الوحيدة للوصول باللاعبين الى اعداد بدني يتواكب مع متطلبات الجوانب الاخرى للعبة كرة السلة بينما يرى البعض الاخر ان اللاعب يكتسب الصفات البدنية بعناصرها المختلفة من خلال الجانب العملي كممارسة التمارين التي تجمع الجوانب المهارية والخطية المشابهة لحالة اللعب وبطرائق علمية مبنية على مكونات حمل التدريب ايضا .

وقد حظيت لعبة كرة السلة باهتمام متزايد في علم التدريب الرياضي باعتبارها اللعبة الشعبية الاولى في بعض من دول العالم مما أدى الى تطويرها وتقدمها بشكل كبير حتى وصلت الى ماهي عليه وكان ذلك نتيجة لاستخدام أساليب علمية للتمارين المعطاة خلال الوحدات التدريبية في جميع فترات الاعداد ، وتعد التمارين الحبال المطاطية أحد انواع التمارين التطويرية التي لا يستغني عنها مدربو كرة السلة خلال وحداتهم التدريبية في جميع فترات الاعداد (العام - الخاص) والمنافسات وكذلك لما لها من اهمية كبيرة في الحفاظ على اللاعبين من الاصابة وكذلك اعادة تاهيل اللاعبين المصابين للعودة باسرع وقت الى التمرين او المنافسة ، وما زالت تخضع للمزيد من التطور مسابرة في ذلك التقدم العلمي والبحثي . فالعمل من اجل التطوير والوصول الى أعلى مستوى في اداء اللاعبين بالمنافسات يعد الهدف الذي يسعى اليه المختصون وهذا التقدم ليس وليد الصدفة وانما ناتج عن الجهود العلمية والفنية الكبيرة التي يبذلها مدربو كرة السلة بايجاد افضل المناهج التدريبية المخططة والمنظمة للتمارين المعتمدة على مبادئ علم التدريب ولسنوات طويلة حسب الفئة العمرية والمستوى التدريبي وخصوصية الفعالية في الوحدات التدريبية للوصول بلاعبهم وفرقهم الرياضية الى اعلى المستويات.

وبما ان لعبة كرة السلة من الالعاب التي تمتاز بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتصويب من القفز لاحتراز النقاط ، مما يتطلب من المدربين ايجاد تمارين خاصة تضم الصفات المذكورة اعلاه ، وان لمهارة اللعب دور كبير في اداء المناولة والطبقة والتهديف الى اخره من الحركات والمهارات الاساسية بكرة السلة ، لذا توجب على الباحثان مراعاة الصفات البدنية اعلاه من خلال استخدام الحبال المطاطية التي لها الاثر الكبير على تطوير هذه الصفات التي تعد اكثر استخداما عن باقي الصفات ، تبين لنا اهمية وضع تمارين الحبال المطاطية على شكل منهاج تدريبي تلبي حاجة المدربين اثناء تدريباتهم خلال الوحدات التدريبية وهذا ما شوهد على مواقع الانترنت الى اهمية استخدام تمارين الحبال المطاطية في تطوير الصفات البدنية والمهارية في فعالية كرة السلة . وعلى حد علم الباحثان انه لا توجد دراسة تجريبية تتناول الجانب التدريبي في تطوير الصفات البدنية والمهارية في ان واحد من خلال تمارين الحبال المطاطية.

ومن هنا تبرز أهمية البحث لوضع منهاج تدريبي باستخدام تمارين الحبال المطاطية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة الشباب التي تتطلبها .

٢-١ مشكلة البحث :

تتطلب لعبة كرة السلة اعدادا شاملا في جميع الجوانب البدنية والمهارية فضلا عن الخطئية والنفسية وهذا يتم من خلال وضع مناهج تدريبية ولقترات طويلة الامد موضوعة على اساس علمي من اجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الاساسية لتحقيق افضل النتائج والوصول الى المستوى العالي ، ومن خلال اطلاع الباحثان على الادبيات والدراسات السابقة لم يجد دراسة على حد علم الباحثان تناولت تمارين الحبال المطاطية في فعالية كرة السلة .

كما وان الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تركز على التمارين باستخدام وسائل او ادوات تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري والصحي للاعبين ، لذا فان المشكلة الحقيقية هي ان الارتقاء بمستوى اللعبة واللاعبين يحتاج الى أساليب حديثة ومبتكرة عن طريق اعداد منهاج يتضمن تمارين الحبال المطاطية ومن هنا تكمن مشكلة البحث الى اعداد منهاج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية يتم تطبيقها على عينة البحث للارتقاء بمستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا .

٣-١ هدفا البحث

يهدف البحث الى الكشف عن :

١-٣-١ استخدام تمارين الحبال المطاطية واثرها في عدد من الصفات البدنية والمهارات الهجومية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

١-٣-٢ الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في عدد من الصفات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية .

٤-١ فرضا البحث

يفترض الباحث ماياتي :

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من الصفات البدنية والمهارات الهجومية للمجموعة التجريبية.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية في الاختبارات البعدية .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي العمال بكرة السلة بأعمار (١٧-١٦) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة منتدى شباب الاندلس .

١-٥-٣ المجال الزماني : من ٢٧/١/٢٠١٩ ولغاية ١٧/٣/٢٠١٩ .

١-٢ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته اهداف وطبيعة البحث ، " وهو المنهج الذي يستطيع الباحثان عن طريقه اختبار الفروض والتي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي ، ٢٠٠٢ ، ١٠٧).

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين أكاديمية الموصل / المثنى فئة الشباب في محافظة نينوى للموسم (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا يمثلون نسبة (٨٠%) من مجتمع البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠) لاعب لكل مجموعة .

وقد راعى الباحثان عند اختيارهما لعينة البحث ما يأتي :

♣ جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سن (١٩) سنة بناءً على التعليمات الخاصة للاتحاد العراقي المركزي.

♣ تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (٥) لاعبين من مجتمع البحث.

٣-٢ تجانس مجموعتي البحث

قام الباحثان بإجراء التجانس لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (الطول والعمر والكتلة) كما مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية		معامل الاختلاف
		ع+	س-		ع+	س-	
الطول	سم	١٠,٨٨	١٦٦,١٠	٦,٥٥	١٢,٩٧	١٦٩,٣٠	٧,٦٦
العمر	سنة	٠,٦٧	١٦,٠٠	٤,١٧	٠,٧٤	١٥,٩٠	٤,٦٤
الكتلة	كغم	١٢,٤٩	٥٩,٥٠	٢١,٠٠	١٠,٧٦	٥٦,٨٠	١٨,٩٤

من الجدول (١) تبين إن نسبة الاحتمالية لمتغيرات الطول والعمر والوزن هي اكبر من نسبة الاحتمالية بمستوى ٠,٠٥ للنظام الإحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الإحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المعتمدة في التجانس .

٢-٤ تكافؤ مجموعتي البحث

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية) في الصفات البدنية والمهارات الاساسية والتفكير الخططي إذ إن عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين المجموعتين تؤدي الى تحقيق نتائج الإجراءات العلمية السليمة للبحث والجدول (٣-٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث.

الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		نسبة الاحتمالية	الدالة
		ع+	س-		ع+	س-		
السرعة الانتقالية	ثانية	0.35	4.24	0.46	4.30	0.33	0.75	غير معنوية
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	0.65	4.13	0.64	4.30	0.59	0.56	غير معنوية
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	0.11	0.35	0.10	0.38	0.56	0.58	غير معنوية
الرشاقة	ثانية	2.34	28.08	2.45	29.21	1.06	0.31	غير معنوية

من الجدول (٢) تبين ان نسبة الاحتمالية لاختبارات الصفات البدنية هي اكبر من نسبة الاحتمالية ٠,٠٥ للنظام الإحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الإحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الصفات البدنية المعتمدة في البحث.

الجدول(٣)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المهارات الاساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة المحسوبة	نسبة الاحتمالية	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-			
المنافسة الصدرية	درجة معيارية	0.80	7.86	0.75	8.02	0.49	0.63	غير معنوية
الطبطبة بتغير الاتجاه	ثانية	1.89	5.30	2.31	5.30	0.00	1.00	غير معنوية
التهديف السلمي	درجة	13.68	52.01	13.79	51.11	0.12	0.91	غير معنوية
التهديف من القفز	درجة معيارية	2.01	52.23	5.11	48.15	0.34	0.74	غير معنوية

من الجدول (٣) تبين ان نسبة الاحتمالية لاختبارات المهارات الاساسية هي اكبر من نسبة الاحتمالية ٠,٠٥ للنظام الاحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الاحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث.

٢-٥ وسائل جمع المعلومات والبيانات

استخدم الباحثان الوسائل الآتية لجمع البيانات:

- المقابلة شخصية.

- الاستبيان.

- تحليل محتوى المصادر العلمية.

- المقاييس والاختبارات

- الانترنت

٢-٦ تحديد الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكره القدم

٢-٦-١ تحديد الصفات البدنية

من أجل تحديد أهم الصفات البدنية للاعب كرة السلة وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استبيان وتم عرضه على مجموعة من المختصين في التدريب الرياضي وكرة القدم لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة والتي تخدم أهداف البحث.

٢-٦-٢ تحديد المهارات الأساسية.

من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية للاعب كرة السلة وبما يخدم أهداف البحث، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استبيان وتوزيعه على مجموعة من المختصين في كرة القدم.

٧-٢ تحديد الاختبارات البدنية والمهارية

١-٧-٢ تحديد الاختبارات البدنية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم اختيار الاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية المختارة ووضعها بشكل استبيان وتم عرض الاستبيان على مجموعة من المختصين في القياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة السلة لتحديد الاختبارات البدنية للصفات البدنية المختارة التي تخدم أهداف البحث..

٢-٧-٢ تحديد الاختبارات المهارية.

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة، ووضعها بشكل استبيان، تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة المختصون في القياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة السلة لتحديد أهم الاختبارات التي تخدم أهداف البحث والمناسبة لكل مهارة.

٨-٢ مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة

١-٨-٢ القياسات الجسمية

شملت القياسات الجسمية قياسين وهما: (قياس طول الجسم ، وقياس وزن الجسم).

*قياس طول الجسم : (الطالب والسامرائي ، ١٩٨١ ، ١٥٢).

*قياس كتلة الجسم : (الحجار، ٢٠١٢، ٤٠).

٢-٨-٢ الاختبارات البدنية

شملت الاختبارات البدنية ما يأتي:

* اختبار عدو (٢٠) متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القسوى .

(عثمان ، ٢٠٠٥ ، ٤٠١).

* القفز العمودي باستخدام خطوة تقريبيه واحده لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

(Britlenham ، ١٩٩٦ ، ٩٦)

* رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس على الكرسي مع تثبيت الجذع لقياس القوة الانفجارية لعضلات

الذراعين (علاوي ورضوان، ١٩٨١، ١١١-١١٢).

* اختبار بارو (٣×٤،٥ متر) لقياس الرشاقة . (حمودات وجاسم، ١٩٧٨، ١٧٠).

٣-٨-٢ الاختبارات المهارية

* اختبار المناولة الصدرية من الحركة لقياس مهارة المناولة الصدرية. (الشمري، ٢٠٠٤، ٧٩).

* اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه لقياس مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه. (الشمري، ٢٠٠٤، ٧٥).

* اختبار التهديد السلمي لقياس مهارة التهديد السلمية . (الشمري، ٢٠٠٤، ٧٨).

* اختبار التهديد من القفز لقياس التهديد من القفز. (العبيدي، ٢٠١٠، ٤٨-٤٩).

٩-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة

• ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (١٠٠) غرام .

• ساعات إيقاف عدد(٥) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية .

• شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (٥٠) متر.

• شواخص بلاستيكية عدد (٥٠).

• كرة سلة قانونية عدد (١٥) من نوع (TRAIN).

• أهداف كرة قدم قانونية .

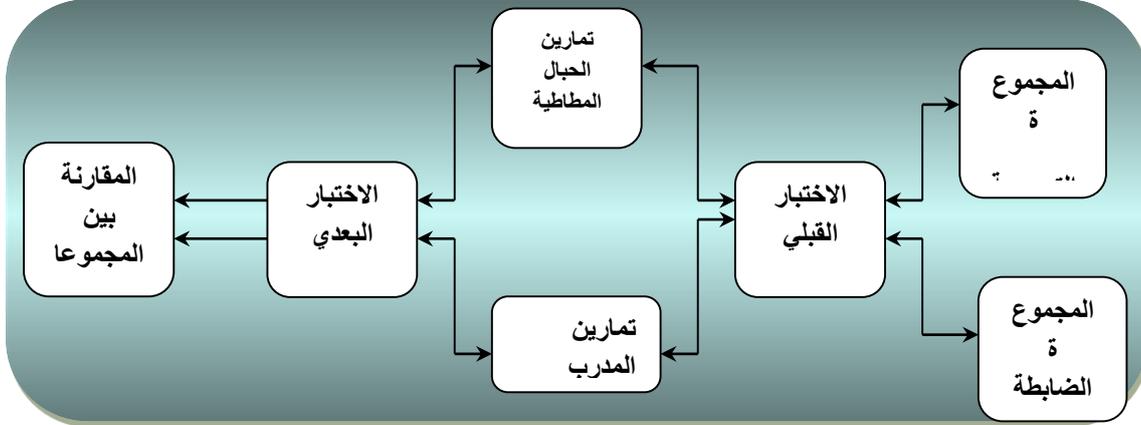
• أشرطة خاصة تم استخدامها في الاختبارات المهارية .

• بورك ابيض تم استخدامه في التخطيط للاختبارات البدنية والمهارية.

• طباشير، - صافرة، اقلام رصاص عدد (٢٤).

١٠-٢ التصميم التجريبي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي "الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختبار القبلي والبعدى". (الزوبعي والغنام، ١٩٨١، ١١٢).



الشكل (٢) يوضح التصميم التجريبي

١١-٢ تصميم منهاج تمارين الحبال المطاطية .

قام الباحثان بتصميم منهاج تمارين الحبال المطاطية وعرضها على مجموعة من المختصين (الملحق ٦) لبيان آرائهم في صلاحية المنهاج من حيث مدة دوام التمرين المستخدم وفترات الراحة بين التكرارات وتمارين واخر وزمن الحجوم التدريبية وبعد عرض المنهاج المذكور تم الأخذ بملاحظات السادة المختصين الى ان استقر منهاج تمارين الحبال المطاطية كما هو موضح في (الملحق ٥).

طبق منهاج الحبال المطاطية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية الكاملة ، يتألف المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين مدة كل دورة ثلاثة أسابيع وبحركة حمل ٢ : ١ ، وتضمنت كل دورة متوسطة على ثلاثة دورات صغرى وبواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل دورة صغرى.

اشتمل المنهاج التدريبي الذي قام الباحث بتصميمه على تمارين الحبال المطاطية تشمل (١٢) تمرين ، بالنسبة للتمارين الحبال المطاطية و هي تمارين حديثة في فعالية كرة السلة وهدف هذه التمارين هو تطوير الصفات والقدرات البدنية المتعلقة بكرة السلة كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والرشاقة وبما ان الصفات البدنية هي الصفة المساندة والمؤثرة في الاداء المهاري ومن هنا يمكن القول ان تمارين الحبال المطاطية تعمل على تطوير الاداء المهاري ، ويعتقد بعض المدربين ان هذه التمرينات ضرورية ويجب ان يعطيها المدرب بعناية إذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها التمرينات التي تعمل على البناء المباشر لمستوى الرياضي فضلا عن تطويرها للقدرات البدنية والتي تعمل على تكامل الأداء المهاري ،

إذ راعى الباحث في تصميمه للتمارين خصوصية لعبة كرة السلة، اعتمد الباحث طريقة التدريب التكراري لملاءمتها لتمرين الهجومية الخاصة بطريقة الاداء الجماعي التي سوف تدرب.

وزعت التمارين على الوحدات الثلاثة الأولى المؤلفة للدورة الصغرى الأولى على نحو متوازن إذ حوت كل وحدة تدريبية أربعة تمارين بالحبال المطاطية والتي اعتمد عليها البحث في تصميم المنهاج التدريبي .

اعتمد الباحث في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي على الحجم أي زيادة عدد التكرارات بحيث تتناسب مع خصوصية تمارين الحبال المطاطية بصورة عامة وتدريب كرة السلة بصورة خاصة مع تثبيت فترة التمرين والراحة كما اعتمد الباحث في تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع على التجربة الاستطلاعية.

اما الشدة فان تمارين الحبال المطاطية لايمكن قياس الشدة فيها فقد ولهذا السبب لجا الباحثان على اعتبار الحجوم هي معبرة عن الشدة والتدرج في الحجوم هو الزيادة في شدة التمارين

اما بالنسبة لتطبيق التمارين فان عدد العينة (١٠) لاعبين اي كل لاعب سوف يطبقون التمارين على حدى وانا العينة سوف تبدأ التمرين بصافرة من قبل المدرب وينتهي التمرين بشكل موحد ولا يكون هنالك توقف

اثناء التمرين ، علما ان الباحثان استخدمتا الراحة بين التكرارات ١٠ / ثا معتمدين ع التجربة الاستطلاعية ، علما ان زمن التمارين حدد عن طريق التجربة الاستطلاعية. اما بالنسبة للراحة كما ذكر سابقا اعتمد الباحثان على التجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحثان اذ أعطيت الراحة زمن اكبر من المذكور سوف يكون زمن الراحة للوحدة التدريبية وللمتمرين الواحد اكبر من زمن الحمل للوحدة التدريبية وللمتمرين مثال / كل التمارين زمن العمل (يتراوح ما بين ٢ - ٣ / ثا) للتكرار الواحد وبما ان خصوصية هذه التمارين عدم التوقف بين التكرارات اي اعطاء اوقات بين المجاميع فقط لذا يصبح زمن المجموعة الواحدة (٢٠ الى ٣٠ / ثا) وزمن التمرين لايتجاوز ال (٢-٣,٥) دقيقة لو اعطينا راحة ٣٠ ثانية سوف يكون كثافة التمرين قليلة يؤثر على تطوير العينة بصورة عامة وان من اهداف علم التدريب هو الضغط على انظمة الطاقة وذلك من اجل حصول التطور لدى اللاعبين .

١٢-٢ خطوات البحث الميدانية

١٣-٢ التجارب الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية على (٥) لاعبين بغية تخطي العقبات التي تصادف الباحثان واللاعبين والمساعدين في أثناء تنفيذهم الاختبارات والتمارين في الوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها كما يأتي :

التجربة الاستطلاعية الأولى:

اجريت بتاريخ ٢٠١٩/١/٢٠ للتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية ادائها فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد*مدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل في ضوء ذلك وزعت الاختبارات البدنية والمهارية على ثلاثة ايام.

التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجريت بتاريخ ٢٠١٩/١/٢٢ في ملعب منتدى شباب الاندلس وكان الهدف منها التعرف على زمن الراحة البيئية بين التكرارات وبين تمرين واخر و التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة وكذلك اعتماد التمارين التي ستؤدى في المنهاج وكيفية تطبيقها فضلاً عن تحديد الزمن الكلي لكل تمرين .

١٣-٢ الاختبارات القبليّة

أجري الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبيّة والضابطة قبل البدء بتنفيذ المنهاج وقد استغرق الاختبار القبلي يومين من ٢٠١٩/١/٢٧ ولغاية ٢٠١٩/١/٢٨ وبالتسلسل الآتي:

اليوم الاول : يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١/٢٧ تم اجراء الاختبارات الآتية:

اختبار السرعة الانتقالية القصوى ، اختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، اختبار الرشاقة.

اليوم الثاني: يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١/٢٨ تضمن إجراء الاختبارات الآتية:

اختبار المناولة الصدرية ، اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه ، اختبار التهديد السلمي ، اختبار التهديد من القفز.

١٣-٢ تنفيذ مناهج تمارين الحبال المطاطية:

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة نفذ مناهج تمارين الحبال المطاطية ابتداءً من ٢٠١٩/٢/٣ اذ تتدرب المجموعتين في نفس الوقت والايام وهي السبت و الاثنين و الاربعاء وتم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٣/١٣.

١٣-٢ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي أجريت بعد يومين الاختبارات البعدية للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه تطبيق المنهاج التدريبي وقد استغرقت الاختبارات البعدية يومين أيضاً من (١٦ / ٣ / ٢٠١٩ ولغاية ٢٠١٩/٣/١٧) حيث تم إجراء نفس الاختبارات وفي الفترات الزمنية نفسها لغرض توحيد ظروف الاختبارات القبليّة والبعدية.

١٤-٢ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان بواسطة نظام الحاسوب SPSS للوسائل الإحصائية الآتية:

النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة

٣- عرض النتائج ومناقشتها

١-٣ عرض نتائج المتغيرات البدنية للبحث ومناقشتها

الجدول (٨)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	0.35	4.24	0.26	4.07	1.20	0.25
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	0.65	4.13	0.56	4.55	-1.53	0.14
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	0.11	0.35	0.11	0.35	0.00	1.00
الرشاقة	ثانية	2.34	28.08	2.51	27.80	0.26	0.80

الجدول (٩)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	0.46	4.30	13.9	9.81	1.25	0.23
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	0.64	4.30	0.59	6.16	2.66	*0.02
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	0.10	0.38	0.10	0.64	4.18	**0.003
الرشاقة	ثانية	2.45	29.21	8.60	26.61	0.92	0.37

جدول (١٠)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع±	س	ع±	س		
السرعة الانتقالية القسوى	ثانية	13.9 1	9.81	4.07	0.26	1.31	0.21
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	0.59	6.16	4.55	0.56	3.18	* 0.01
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	0.10	0.64	0.35	0.11	3.02	* 0.01
الرشاقة	ثانية	8.60 1	26.6	27.8 0	2.51	-0.42	0.68

* في نظام الحاسوب (SPSS) تحسب المعنوية بالطريقة الآتية عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية أكبر من (٠,٠٥) تكون الفروق غير معنوية، تعميم لكل الجداول.

* عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية تساوي (٠,٠٥) أو أصغر تكون الفروق معنوية.

** عندما تكون نسبة الاحتمالية أصغر من (٠,٠١) تكون الفروق عالية المعنوية.

٣-١-١ مناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية

من خلال ما تقدم يعزو الباحثان أن سبب عدم وجود معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية يعود الى انه المدة التي تدربت فيها المجموعة التجريبية التي كانت سنتت اسابيع هي غير كافية لتطوير صفة بدنية كصفة السرعة الانتقالية كونها من الصفات البدنية التي ترتبط بالصفات الوراثية ولكن عند تطبيق اختبار (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للاختبارين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين ان هنالك عدم وجود فرقا معنويا .

٣-١-٢ مناقشة نتائج اختباري القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين

من خلال ما تقدم يرى الباحث ان سبب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يعود الى فعالية المنهج التدريبي لتمارين الحبال المطاطية للمجموعة التجريبية ولكن عند تطبيق اختبار (ت) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يتبين ان هنالك فرقا معنويا ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين.

ويعزو الباحثان سبب التطور الحاصل القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. إلى استخدام الأسلوب العلمي لطرائق التدريب على أسس معينة والأسلوب الصحيح في التعامل مع الشدة والحجم وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع خلال تنفيذ المنهج التدريبي لما يتلائم مع الفئة العمرية للاعبين فضلاً عن استخدام أدوات تدريبية مناسبة في تمارين الحبال المطاطية وبتكرارات مناسبة أسهمت في هذا التطور وهذا يتفق على ما أشار إليه (حسين والعنكي) "إن التمارين التي تستخدم فيها مقاومات كبيرة تعد من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية" (حسين والعنكي، ١٩٨٨، ١١٣)، كما يؤكد (الخياط والحيالي) إلى أن " تنمية مكون القدرة لا يمكن تطويره

بالقدر الكافي عن طريق تثبيت المهارات أو عن طريق أداء المهارات ، إذ يجب أن يتضمن منهاج التدريب تمرينات لتنمية هذا المكون لكافة أعضاء الجسم " (الخياط والحيالي، ٢٠٠١، ٣٨١).

ويرى الباحثان بأن فاعلية المنهاج لها مردود إيجابي على المتغيرات البدنية لموضوع البحث وبخاصة القوة الانفجارية للذراعين باعتبارها قوة لحظية يوظفها اللاعب لمدى المتطلبات الضرورية التي يمكن استخدامها بحسب ما تتطلبه حالات اللعب من خلال تمرينات قوة خاصة تساعد على اكتساب القوة بواسطة أدوات المقاومة ، إذ أوضح (الحيالي) " أن التدريب بالأجهزة الحديثة كالكرات الطبية وأجهزة وأدوات المقاومة والحبال المطاطية والمقاومة الثابتة والمتحركة تساعد على اكتساب القوة وبخاصة التدرجات الخاصة التي تركز على مجاميع عضلية ذات طابع تخصصي " (الحيالي، ٢٠٠١، ٣٦٤-٣٦٥).

إذ أن تمارين القوة تزيد من قدرة العضلة على إثارة أكبر عدد ممكن من أليافها وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي وعبدالفتاح) أنه "كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية كلما أدى إلى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها". (علاوي وعبدالفتاح، ٢٠٠٠، ١٢٨)

أما بالنسبة للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين يعزو الباحثان ذلك التطور الحاصل إلى استخدام التمارين البدنية الخاصة للرجلين التي تضمنها المنهج التدريبي حيث كان لتكرار تمارين القوة لها أثرها الإيجابي والكبير في التطور الذي حصل في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وذلك لدورها في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية السريعة والانقباض في آن واحد وفي أسرع وقت وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي وأبو العلا) أنه (كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية كلما أدى إلى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها)(علاوي وأبو العلا، ١٩٩٧، ١٢٢-٣٢٣)، إضافة إلى ذلك فإن للرجلين دور أكبر بالواجبات الحركية من الذراعين ولأسباب منها أن عضلات الرجلين هي أكبر وأكثر كثافة وقوة من عضلات الذراعين عليه فإن تدريب عضلات الرجلين باستخدام التمارين البدنية الخاصة تؤدي إلى نتائج في معدلات القوة بدرجة أكبر من بقية العضلات.

٣-١-٣ مناقشة نتائج اختبار الرشاقة

من خلال ما تقدم يعزو الباحثان أن سبب عدم وجود معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية يعود الى انه المدة التي تدرت فيها المجموعة التجريبية التي كانت ستنت اسابيع هي غير كافية لتطوير صفة بدنية كصفة الرشاقة كونها من الصفات البدنية التي التدريب لفترات طويلة لكي يستطيع اللاعب كسبها.

٣-٢ عرض نتائج المتغيرات المهارية للبحث ومناقشتها

الجدول (١١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		س	ع+	س	ع+		
المناوله الصدرية	درجة معيارية	52.23	2.01	60.11	7.05	3.61	*0.03
الطبطبة بتغير الاتجاه	ثانية	7.86	0.80	7.79	0.76	0.548	0.245
التهديف السلمي	درجة	5.30	1.89	6.80	1.32	1.950	0.074
التهديف من القفز	درجة معيارية	52.01	13.68	54.60	6.91	2.054	0.094

الجدول (١٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
المناوله الصدرية	درجة معيارية	5.11	48.15	6.48	54.15	3.89	*0.03
الطبطة بتغير الاتجاه	ثانية	0.75	8.02	0.43	7.15	1.05	0.09
التهدف السلمي	درجة	2.31	5.30	1.25	8.30	4.15	**0.002
التهدف من القفز	درجة معيارية	13.79	51.11	11.10	62.45	5.01	**0.006

الجدول (١٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية في الاختبار البعدى لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
المناوله الصدرية	درجة	7.05	60.11	6.48	54.15	2.28	* 0.04
الطبطة بتغير الاتجاه	ثانية	0.76	7.79	0.43	7.15	2.33	* 0.03
التهدف السلمي	درجة	1.32	6.80	1.25	8.30	2.61	* 0.02
التهدف من القفز	درجة معيارية	6.91	54.60	11.10	62.45	3.85	** 0.008

٣-٢-١ مناقشة نتائج اختبار المناولة الصدرية

من خلال ما تقدم يرى الباحث ان سبب معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدى لمهارة المناولة الصدرية للمجموعة التجريبية يعود الى فعالية المنهج التدريبي لتمارين الحبال المطاطية الذي نفذته المجموعة التجريبية ، ولكن عند تطبيق اختبار (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للاختبارين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين ان هنالك فرقا معنويا ولمصلحة المجموعة التجريبية لاختباري (المناولة الصدرية) .

كما يعزو الباحث سبب تطور ذلك الى التمارين المستخدمة في المنهاج في تطوير مهارة المناولة الصدرية كما ان تطور صفتي القوة الانفجارية لعضلات الذراعين من خلال ما تبين من نتائج هو الآخر الذي له الأثر الواضح في تطوير قوة ودقة المناولة الصدرية والمناولة من مستوى الكتف وهذا ما أكده (المختار) بقوله ان "اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فانه يستطيع ان يؤدي مهارة القوة بالسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم فضلا عن ان التمارين المستخدمة لمهارة المناولة من فوق الكتف في المنهاج التدريبي" (المختار ، ١٩٧٨ ، ٩٧) .

كما أكد (السامرائي) "ان المهم في نجاح التمرير سواء كانت قصيرة او طويلة هو قدرة اللاعب على إيصالها بأسرع ما يمكن إلى المنطقة المناسبة وذلك باستخدام القوة والدقة بشكل مناسب مع الأخذ بنظر الاعتبار حركة الكرة وسرعتها" . (السامرائي، ١٩٨٧ ، ٦٤)

فضلا عن استخدام مبدأ التحميل الزائد الى جانب المبادئ العلمية التي ذكرت الذي يعد اسلوباً علمياً مقنناً في رفع حمل التدريب من دورة صغرى ومتوسطة الى اخرى وقد اعتمد الباحث على زيادة التكرارات مما ادى الى تطوير المهارات الاساسية والصفات البدنية للاعبى المجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وهذا ما يشير اليه(البساطي)بقوله "على المدرب عند تشكيل الحمل التدريبي مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل التدريبي من خلال التغير والتحكم المنظم لمكوناته الاساسية اذ يتوقف تحقيق التطور في المستوى على شدة وحجم الحمل التدريبي ولذلك يمكن الارتقاء بالحمل بعد فترة تدريب لاسبوعين مع مراعاة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم) وكذلك فترات الراحة". (البساطي، ١٩٩٨، ٥٦)

٣-٤-٢ مناقشة نتائج اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه:

من خلال ما تقدم يرى الباحث ان سبب عدم معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الطبطة بتغيير الاتجاه للمجموعة التجريبية يعود الى المدى القصيرة للتدريب، ولكن عند تطبيق اختبار (ت) للاختبارات البعدية للاختبارين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، تبين ان هنالك فرقا معنويا ولمصلحة المجموعة التجريبية .

يعزو الباحث سبب معنوية الفروق في مهارة الطبطة الى استخدام الاسلوب العلمي الصحيح في تطور مهارة الطبطة بنوعها للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة لذا فان منهاج تمارين الحبال المطاطية قد ركز استخدام مبدأ التدرج في الحمل مراعي التكيف والتنشيط في الدورات المتوسطة كما راعى الباحث التحميل الزائد من خلال التحكم في زيادة التكرارات (الحجم) في الوحدات التدريبية ويشير (الحجار، ١٩٩٩) "يجب على المدرب الرجوع الى مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الاساس للمنهاج التدريبي لتطوير الصفات البدنية والمهارية والخطية والوصول باللاعب الى المستوى الافضل معتمدا على التكيف والتنشيط".

٣-٤-٣ مناقشة نتائج اختباري (التهديف من القفز) و (التهديف السلمي)

من خلال ما تقدم يرى الباحث ان سبب معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التهديف من القفز للمجموعتين الضابطة والتجريبية يعود الى فعالية المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعتين اما سبب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التهديف السلمي للمجموعة التجريبية يعود الى فعالية المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية ولكن عند تطبيق اختبار (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للاختبارين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين ان هنالك فرقا معنويا ولمصلحة المجموعة التجريبية للاختبارين (التهديف من القفز) و (التهديف السلمي) .

كما يعزو الباحث سبب تطور التهديف نتيجة لتطور صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين نتيجة المنهج التدريبي لتمرين الحبال المطاطية وما ظهر من نتائج معنوية لهاتين الصفتين له الاثر الاخر في تطوير مهارة التهديف من القفز والتهديف السلمي ، اذ يشير (عبد الخالق) الى "ان الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا اذ يعتمد الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية" (عبد الخالق، ١٩٩٣، ١٧١).

ويرى الباحث ان نجاح مهارتي التهديف من القفز والتهديف السلمي يعكسان لنا العلاقة الايجابية الموجودة ما بين القوة والسرعة وتأثيرها على الاداء المهاري للاعبين وهذا ما اكدته النتائج.

فضلا عن ذلك ما تضمنه منهاج تمارين الحبال المطاطية من تمارين موجهة نحو تطوير اداء اللاعبين وذلك باستخدام الشدة المناسبة التي تتلاءم مع المهارات الاساسية لهذه الفعالية وقيام اللاعبين بادائها خلال الوحدات التدريبية وتكرارها بشكل متدرج من دورة صغرى الى اخرى وذلك لضمان حصول ثبات في الاداء وتجنب حصول الاخطاء ويشير (ابراهيم) في هذا الصدد الى "ان تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين

اقل خطأ في فقدان الكرة واكثر تحكما بها نتيجة لزيادة احساس اللاعب مع الكرة مما يجعل اللاعب ياخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة وبالتالي تجنب الاخطاء التي يقع فيها كما انها تكسب التوافق الجيد لاداء المهارة" (ابراهيم، ١٩٩٤، ١٧٥).

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتج ما يلي :

- ١- احدث المنهاج التدريبي لتمارين الحبال المطاطية الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الصفات البدنية (والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين) ولمصلحة الاختبار البعدي.
- ٢- احدث المنهاج التدريبي لتمارين الحبال المطاطية الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في معظم الصفات البدنية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.
- ٣- احدث المنهاج التدريبي لتمارين الحبال المطاطية الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى المهارات الاساسية (المناولة الصدرية والطبقة بتغير الاتجاه والتهديف السلمي والتهديف من القفز) ولمصلحة الاختبار البعدي.
- ٤- احدث المنهاج التدريبي لتمارين الحبال المطاطية الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في جميع المهارات الاساسية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

٢-٥ التوصيات

يوصي الباحثان ان بما يأتي:

- ١- التأكيد على استخدام منهاج تمارين الحبال المطاطية لأنه يؤدي الى تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية في أن واحد وهذا ما ظهر لدينا في البحث الحالي.
- ٢- استخدام قواعد التدريب التكراري عند تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية الهجومية لفعاليةكرة السلة وخصوصا فئة الشباب لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترة الراحة ما بين تكرار واخر ومجموعة واخرى.
- ٣- التأكيد على استخدام او مراعاة تمارين الحبال عند بناء منهاج تدريبي وذلك لانها تعد احد وسائل التدريب الحديث وهذا ما يسعى اليه التدريب الحديث .

المصادر العربية :

١. إبراهيم ، مفتي (١٩٩٤) : " البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم " ، ج١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٢. ألبساطي،أمر الله احمد (١٩٩٨) : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ،دار الفكر العربي،القاهرة.
٣. الحجار، عمر طه محمد (٢٠١٢) : "أثر منهاج تدريبي بأسلوب التمارين المركبة في عدد من الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعب يكرة السلة الشباب" ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٤. حسين ، قاسم حسن (١٩٩٨) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
٥. حسين، قاسم حسن والعنبيكي، منصور جميل، ١٩٨٨، (اللياقة البدنية وطرق تحقيقها)، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
٦. علاوي، محمد حسن وأبو العلاء أحمد، ١٩٩٧، (فسيولوجيا التدريب الرياضي)، دار الفكر العربي، جامعة حلوان
٧. حمودات ،فائز بشير وجاسم، مؤيد عبدالله (١٩٧٨) : "كرة السلة، دار الكتب للطباعة والنشر
٨. الحياي، معن عبدالكريم جاسم، ٢٠٠١، (أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والإنجاز فيعدو ١٠٠ متر)،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

٩. الخياط، ضياء قاسم والحيالي، نوفل محمد محمود، ٢٠٠١، (كرة اليد)، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٠. خيون، يعرب خيون، ٢٠٠٢: "التعلم الحركي بين المبداء والتطبيق"، ط١، مطبعة الصخرة.
١١. الشمري، إيلاف احمد محمد (٢٠٠٤): "بناء بطارية اختبار مهارية للاعبين كرة".
١٢. عباس احمد و عبد الكريم السامرائي (١٩٩١) "كفايات تدريبيه في طرائق التدريس التربيه الرياضيه، دار الحكمة.
١٣. عبد الحفيظ، إخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (٢٠٠٢): "طرق البحث العلمي والتحلي الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية"، دار الكتب للنشر، القاهرة.
١٤. العبيدي، سعد ياسين (٢٠١٠): "بناء اختبارات لتقويم عمل الاداء المهاري للاعبين كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
١٥. عثمان، محمد (١٩٩٠): "موسوعة العاب القوبنتكتيك- تدريب- تعليم- تحكيم"، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
١٦. علاوي، محمد حسن (١٩٨١): "علم التدريب الرياضي، ط٦، دار المعارف، مصر.
١٧. علاوي، محمد حسن وعبدالفتاح، أبو العلا احمد (٢٠٠٠): "فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. مختار، حنفي محمود (١٩٧٨): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط٢، دار الكتب الحديثة، ال

تمارين البحث

