الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تخصص
التربية البدنية و الرياضية

عنوان :

دراسة مقارنة لأثري الأسلوب البليومتري وأسلوب حمل الأثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

- بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة السلة بالجهة الغربية المالح "عين تموشنت"

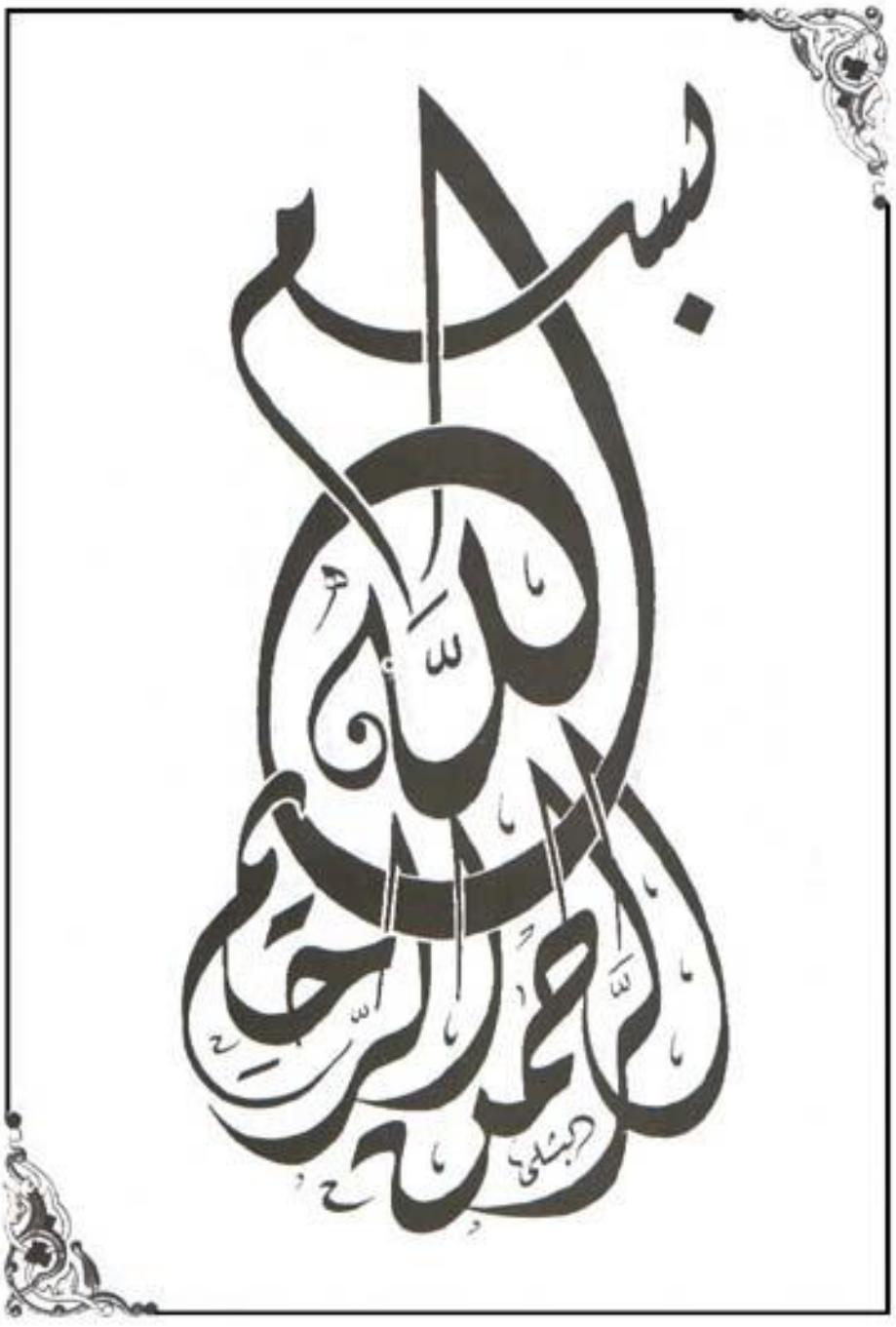
إعداد الطالب:

✓ مسعدي عبد الصمد.
✓ بوخالد عباس.

تحت إشراف:

- إدريس مولاي مقدس.

السنة الجامعية: 2014/2013


بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمان الرحيم

" يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ "

صدق الله العظيم

الآية 10 _ 11 من سورة المجادلة

شكر و تقدير

إن الحمد لله وحده لا شريك له وله الحمد و هو على كل شيء قدير، الحمد لله على نعمة العمل و المعرفة و الصحة و العافية لبلوغ هذا العمل المتواضع.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف

_ مقدس مولاي إدريس _

الذي قبل بإشراف على هذا العمل و لم يبخل علينا بتوجيهاته وإرشاداته القيمة ونحن نكن له كل التقدير والاحترام لما بذله من اجلنا

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع الدكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

الإهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

إلى من قال الله فيهما :

" و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

الإسراء آية 24.

* إلى التي لو جمعت الدنيا و وضعتها بين يديها ما وفيتها حقها، إلى النبع الصافي الذي سقاني ما شئت من فيض الحنان الدافئ و القلب الحنون، إلى العين التي قاطعت النوم لتسهر على راحتي، إلى التي علمتني معنى الجد و الاجتهاد و الصبر، إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي "أمي" العزيزة حفظها الله و أطال في عمرها.

* إلى من تعب و كد و جد من أجل تكويني، إلى من علمني معنى الرجولة و بث فيّ الخلق الحميدة و كان مثال قدوتي "أبي" العزيز

* إلى أخواي العزيزان وأختي الحبيبة.والى عمتي " فضيلة " وابنها عبد الله و إلى كل أصدقائي الأوفياء.

* و إلى كل من كبرت و ترعرعت بينهم و خاصة: أمين بلعباس، مكي عبد الرحمان،بلال،رؤوف،نجيب،عيسى،فتحي،أمين،رضا،أرسلان،يوسف، عائشة،أحلام،سارة،أمينة،فاطمة،ريمة،خيرة،اكرام،هدى،صافية.

* إلى من منحني رأيا: بريبة محمد، د. جمال محي الدين.

* و إلى كل من حملهم قلبي و نسيهم قلمي.

* إلى كل من علمني حرفا أو كساني علما و منحني رأيا و قدم لي نصحا.

* إلى الأستاذ المشرف "مقدس".

* إلى كل المعلمين و الأساتذة و الدكاترة بمعهد التربية البدنية و الرياضية.* و إلى كل دفعة السنة الثالثة ل.م.د. 2013 – 2014

❖ الطالب : مسعدي عبد الصمد.

الإهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

إلى من قال الله فيهما :

" و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

الإسراء آية 24.

* إلى التي لو جمعت الدنيا و وضعتها بين يديها ما وفيتها حقها، إلى النبع الصافي الذي سقاني ما شئت من فيض الحنان الدافئ و القلب الحنون، إلى العين التي قاطعت النوم لتسهر على راحتي، إلى التي علمتني معنى الجد و الاجتهاد و الصبر، إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي "أمي" العزيزة حفظها الله و أطال في عمرها.

* إلى من تعب و كد و جد من اجل تكويني، إلى من علمني معنى الرجولة و بث فيّ الخلق الحميدة و كان مثال قدوتي "أبي" العزيز

* إلى أخوتي الأحباء وأختي العزيزة.و أصدقائي الأوفياء

* و إلى كل من كبرت و ترعرعت بينهم و خاصة:طيب،نعيم،عبد الدائم،فتحي،سفيان، محمد،أمين،رضا،موسى،ابراهيم.

عائشة،أحلام،سارة،أمينة،فاطمة،ريمة،خيرة، صافية،اكرام.

* إلى من منحني رأيا: بريبة محمد،د.بلكبيش قادة.

* و إلى كل من حملهم قلبي و نسيهم قلمي.

* إلى كل من علمني حرفا أو كساني علما و منحني رأيا و قدم لي نصحا.

* إلى الأستاذ المشرف "مقدس".

* إلى كل المعلمين و الأساتذة و الدكاترة بمعهد التربية البدنية و الرياضية.

* و إلى كل دفعة السنة الثالثة ل.م.د. 2013 - 2014

❖ الطالب: بوخالد عباس.

الفهرس

الموضوع **الصفحة**

الآية القرآنية.....أ

الإهداء.....ب

شكر و تقدير.....ج

قائمة الجداول .....د.....

قائمة الأشكال البيانية .....ه.....

التعـريف بـــالـــبحث

1- مقدمة البحث .....01.....

2- مشكلة البحث .....02.....

3- أهداف البحث .....03.....

4- فرضيات البحث .....03.....

5- أهمية البحث .....03.....

أ- الجانب النظري .....03.....

ب- الجانب التطبيقي .....04.....

6- التعريف بمصطلحات البحث .....04.....

6 -1 التمارين 04
6 -2 التمارين البليومترية 04
6 -3 القوة الانفجارية 04
6 -4 حمل الأثقال 04
7- الدراسات المشـــابهـــة 05
خـــلاصة 16

البـــاب الأول: الدراسة النظـــرية

الفصل الأول : التدريب البليومتري

تمهيد 18
1-1 مفهوم التدريب البليومترك 18
2-1 البليومترك حديثـــا 19
3-1 أسس العمل البليومتري 20
1-3-1 الأسس الفيزيائية 20
2-3-1 الأسس الميكانيكية 21
3-3-1 الأسس النفسية 21
4-1 مميزات التدريب البليومتري 21
5-1 أنواع التمارين في البليومترك 22

1-5-1 التمارين حسب أشكال التنفيذ 22

1-5 -2ا لتمارين حسب معا لم التنفيذ 23

1-6 أنماط التدريب البليومتري..... 24

1-7 تأثير التدريب البليومتري على القوة العضلية 25

1-8 تشكيل حمل التدريب البليومتري 25

1-9 اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري 25

1-10 تقنية الهبوط السليم في التدريب البليومتري..... 26

1-11 عوامل نجاح التدريب البليومتري..... 27

1-11-1 حمل التدريب 27

1-11-2 القوة الأساسية 28

1-11-3 المهارة..... 28

1-11-4 التقـــدم..... 28

1-12 فسيولوجية التدريب البليومتري..... 29

خـــلاصة..... 30

الفصل الثاني: التدريب بحمل الأثقال

تمهيـــد..... 31

2-1 التدريب الأثقال وأهميته للأنشطة الرياضية..... 31

2-2 أهمية التدريب بالأثقال للاعبي كرة السلة..... 33

2-3 التأثيرات الفسيولوجية للأثقال.....34
2-3-1 تأثيرات مؤقتة.....34
2-3-2 تأثيرات المستمرة 35
2-3-3 التأثيرات العصبية.....36
خلاصة.....38

الفصل الثالث: القوة الانفجارية

تمهـــيـــد.....39
3-1 تعريف القوة 39
3-2 أشكال القوة.....40
3-2-1 القوة القصوى 41
أ- القوة القصوى الثابتة 41
ب-القوة القصوى المتحركة.....41
3-2-2 مطاولة القوة.....41
3-2-3 القوة الانفجارية.....42
3-3 طرق و وسائل تدريب القوة الانفجارية.....43
3-3-1 القواعد الأساسية.....43
3-3-2 الوسائل.....43
3-3-3 الطرق 44

3-4 سير العمل العضلي.....45
3-5 شدة أداء التمرين.....45
3-6 أهمية القوة العضلية.....46
3-7 مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية و علاقتها بمميزات الرياضي.....46
خـــــلاصة.....47

الفصل الرابع: كرة السلة

تمهيد.....48
4-1 تاريخ كرة السلة.....48
4-2 تاريخ كرة السلة في العالم العربي.....51
4-3 الصفات البدنية.....52
4-3-1 التحمل.....52
4-3-2 تحمل السرعة.....53
4-3-3 تحمل القوة.....54
4-3-4 تحمل القوة المميزة بالسرعة.....55
4-3-5 السرعة.....55
4-3-6 القوة الانفجارية.....55
4-3-7 المرونة.....56
4-4 مهارة التصويب.....57

4-4-1 مفهوم مهارة التصويب.....57
4-5 بعض أنواع مهارات التصويب.....58
4-5-1 التصويب من الثبات.....58
4-5-2 التصويبة السليمة.....58
4-5-3 التصويب بالمتابعة.....59
4-5-4 التصويب من القفز.....59
الخلاصة.....59

الفصل الخامس: الخصائص و المميزات المرحلة العمرية (16-18) سنة

تمهيد.....60
5-1 المراهقة الثانية (16-18 سنة).....60
5-1-1 الخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية (16- 18سنة).....60
5-2 النمو الجسمي.....63
5-3 النمو الفسيولوجي.....64
5-4 النمو الحركي.....65
5-5 النمو الأجتماعي.....67
5-6 النمو الأنفعالي.....68
5-7 النمو العقلي.....68

الخلاصة.....70

البـــاب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد.....73
1-1 الخطوة العلمية الاولى.....73
2-1 عرض و مناقشة نتائج تفريغ الاستمارة الاستبيانية.....75
الخلاصة.....87

الفصل الثـــــاني: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد.....89
1-2 منهج البحث.....89

2-2 المجتمع وعينة البحث 90
2-3 مجالات البحث 91
2-3-1 المجال البشري 91
2-3-2 المجال المكاني 91
2-3-3 المجال الزماني 91
2-4 الضبط الإجرائي للمتغيرات 92
2-5 أدوات البحث 93
2-6 الملاحظة 94
2-7 المقابلات الشخصية المباشرة 94
2-8 التجربة الاستطلاعية 95
2-8-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى (الاستبيان الموجه إلى مدربي كرة السلة) 95
2-8-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية 95
2-8-2-1 تحكيم الاختبارات المستخدمة في الدراسة 95
2-9 الوسائل الإحصائية 96
2-10 مواصفات الاختبارات المستخدمة 96
2-10-1 القياسات الجسمية 96
2-10-1-1 اختبار القامة 96
2-10-1-2 اختبار الوزن 97
2-11 اختبار سارجنت تاست 98

2-12 الأسس العلمية للاختبار.....100
2-12-1 حساب التجانس (السن،القامة،الطول).....100
2-12-2 اعتدالية التوزيع (معامل الالتواء).....100
2-12-3 ثبات الاختبار.....102
2-12-4 صدق الاختبار.....103
2-12-5 موضوعية الاختبار.....103
2-13 الدراسة الإحصائية.....104
2-13-1 النسبة المئوية.....104
2-13-2 المتوسط الحسابي.....105
2-13-3 الانحراف المعياري 105
2-13-4 معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون.....106
2-13-5 الصدق الذاتي.....107
2-13-6 اختبار الدلالة "ت" ستيودنت.....107
2-13-6-1 دلالة الفروق بين متوسطية مرتبطين(ن1=ن2).....107
2-13-6-2 دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث (ن1=ن2).....108
2-14 قانون نسبة التطور.....109
2-14-1 قانون نسبة التطور في الزمن.....109
2-15 صعوبات البحث.....109

2-16 البرنامج التدريبي.....110
خلاصة.....113

الفصل الثـــــالث: عرض و تحليل مناقشة النتائج .

تمهيد.....115
3-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.....115
3-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث.....116
3-3 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث 118
خاتمة.....119
تمهيد.....122
3-4 الاستنتاجات.....122
3-5 مناقشة الفرضيات.....123
3-5-1 مناقشة الفرضية الأولى.....123
3-5-2 مناقشة الفرضية الثانية.....124
3-6 الاقتراحات.....125
خاتمة.....125
3-7 خلاصة عامة.....126

المصادر و المراجع.....

الملاحق.....

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب على نوع الشهادة العلمية المتحصل عليها.	75
02	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لعدد سنوات الخبرة في مجال التعليم.	77
03	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب للمدة المسموحة لإعداد اللاعبين لمرسوم المنافسات.	78
04	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لأهم صفة بدنية يحتاجها لاعب كرة السلة U18 أثناء المباراة في نظرك.	80
05	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لمعرفة استخدام طريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة ؟ وكيف	81
06	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لمعرفة استخدام طريقة التدريب بحمل الأثقال لتطوير القوة ؟ كيف ولماذا	82
07	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب الطريقة الأفضل لتطوير القوة في رأيكم.	83
08	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لمعرفة هل صفة القوة تبقى بنفس المستوى طيلة الموسم.	85
09	يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لمعرفة كيفية المحافظة على مستوى القوة لدى لاعبيكم.	86
10	يبين تجانس العينتين من حيث متغيرات السن و الوزن و الطول.	100
11	يبين كيفية حساب معامل الالتواء لعينة البليومتري.	101
12	يبين كيفية حساب معامل الالتواء لعينة حمل الأثقال.	101
13	يوضح ثبات الاختبارات.	102
14	يوضح صدق الاختبار.	103
15	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث.	115

16	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت.	116
17	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت .	118

قائمة الاشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح تقنية الهبوط السليم .	27
02	يوضح اختبار القامة.	97
03	يوضح إختبار الوزن.	98
04	يوضح اختبار سارجنت تاست.	99
05	يوضح النسبة المئوية لنوع الشهادة العلمية المتحصل عليها.	76
06	يوضح النسبة المئوية لعدد سنوات الخبرة في مجال التدريب الرياضي.	77
07	يوضح النسبة المئوية للمدة المسموحة لإعداد اللاعبين لمرسوم المنافسات.	79
08	يوضح النسبة المئوية لأهم صفة بدنية يحتاجها لاعب كرة السلة U18 أثناء المباراة.	80
09	يوضح النسبة المئوية لمستخدمي طريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة ؟ وكيف.	82
10	يوضح النسبة المئوية لمستخدمي طريقة التدريب بحمل الأثقال لتطوير القوة ؟كيف ولماذا.	83
11	يوضح النسبة المئوية للطريقة الأفضل لتطوير القوة في رأيكم.	84
12	يوضح النسبة المئوية لصفة القوة هل تبقى بنفس المستوى طيلة الموسم.	85
13	يوضح النسبة المئوية لكيفية المحافظة على مستوى القوة لدى لاعبيكم.	87
14	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت.	118
15	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت.	119

التعريف

بالبحث

1- المقدمة:

يعتبر السعي لتحقيق المستويات الرياضية العليا وتحطيم الانجازات لأنواع الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة موضوعا هاما يستحود على اهتمام العاملين في المجال الرياضي ونتيجة هدا السعي اكتشفت العديد من النظريات العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتي أدت إلى تفسير الكثير من الظواهر وساعدت على إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشكلات و الموضوعات التي تهدف إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الفني والبدني لمختلف المسابقات الرياضية, وهو ما يهدف إليه العاملون في حقل التدريب الرياضي للعبة كرة السلة,وتعتبر كرة السلة من الألعاب المشوقة والمثيرة حيث تمتاز بالطابع الفني لمختلف المهارات والتي تحتاج إلى قوة وسرعة في الأداء (كمال الربضي، 1984).

إن دافع التغيرات الحديثة في تمارين لعبة كرة السلة وخاصة التمارين بالأسلوب البليومتري وأسلوب حمل الأثقال (الأطراف السفلية) التي أدت بدورها الى تطوير القوة الانفجارية. مما قاد الباحثان الى التطرق الى هدا الموضوع.

وهذه من خلال دراسة استطلاعية التي افرزت بعض التناقضات في المقارنة بين أثر الأسلوب البليومتري وأسلوب حمل الأثقال (الأطراف السفلية) في ظل تجاهل البعض إلى صفة القوة الانفجاريةوبدلك يجب أن يكون اللاعب قد هيأ عضلاته ودربها واكتسب قوة عالية وطور بدلك الصفات المناسبة كالقوة والسرعة والتوازن وغيرها على غرار الصفات الخاصة للاعبي كرة السلة مثل القوة الانفجارية.وعليه فان التدريب بالأثقال وبالأسلوب البليومتري هما الوسيلتان الفعالتان لتطوير القوة الانفجارية المطلوبة ومن هده الاعتبارات النظرية يتفق الباحثان مع رؤي نصيف عبده على ان واقع كرة السلة الجزائرية أصبح يتطلب ضرورة اجراء البحوث العلمية لمختلف أنواع الصفات البدنية للتعرف على أكثر المعايير العلمية الموضوعية الملائمة لاستخدامها في اختبار وانتقاء الرياضيين الذي يمكن تدريبهم ضمن الفرق

الرياضية بحيث تتوفر فيهم الخصائص التي تمكنهم من تحقيق المستويات العالية

(نصيف عبده علي ، 1979) ولهدا جاءت أهمية هدا البحث لإبراز أهمية تطوير القوة الإنفجارية معتمدا في ذلك على دراسة مقارنة لأثر الطريقة البليومترية وطريقة حمل الأثقال على تطوير القوة الإنفجارية عند لاعبي كرة السلة (17سنة-18سنة).

2- مشكلة البحث:

ان تنوع الطرائق التدريبية و اختلاف تأثيراتها و حاجاتها الرياضية الى اعداد بدني يتناسب مع امكانياتهم و قدراتهم وفق الفعالية و متطلباتها، و ان ضعف الآداء لدى لاعبي كرة السلة سواء الجانب المهاري أو الجانب البدني من ناحية الارتقاء و التصويب و تقوية الأطراف السفلية و سرعة تحرك اللاعبين في أداء المهارات الأساسية في كرة السلة و صفة القوة الانفجارية للرجلين عند لاعبي كرة السلة.

و بهذا تطرق الباحثان الى أسلوبين في التدريب عند لاعبي كرة السلة الأواسط و هذا من أجل تطوير القوة الانفجارية و مدى تأثيرها على لاعبي كرة السلة، أخذنا نمطين من التدريبات على تطويرها و العمل بالأسلوب الأحسن بعد المقارنة بين الأسلوبين (**البليومتري، حمل الأثقال**).

- و نظرا للأهمية التي يتميز بها التدريب البليومتري وتدريب حمل الأثقال هذا ما دفعنا إلى طرح الإشكال التالي:

- هل استخدام التمارين البليومترية لها تأثير في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة لدائرة المالح اواسط. ؟.

- هل استخدام تمارين حمل الأثقال لها تأثير في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة لدائرة المالح اواسط. ؟.

- هل هناك فروق دالة إحصائيا بين طريقة التدريب البليومتري وطريقة التدريب حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18سنة.

3- أهـــداف البحث:

1 -التعرف على مدى تأثير التمارين البليومترية المقترحة في تطوير القوة الانفجارية لعينة البحث.

2 -التعرف على مدى تأثير التمارين حمل الأثقال لمقترحة في تطوير القوة الانفجارية لعينة البحث.

3 -التعرف على وجود فروق دالة إحصائيا بين طريقة التدريب البليومتري وطريقة التدريب حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18سنة.

4- فرضيـــات البحث:

1 -التمارين البليومترية لها تأثير ايجابي على تطوير القوة الانفجارية.

2 -تمارين حمل الأثقال لها تأثير ايجابي على تطوير القوة الانفجارية.

3 -هناك فروق دالة إحصائيا بين طريقة التدريب البليومتري وطريقة التدريب حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18سنة.

5- أهمية البحث:

البحث عبارة عن دراسة تجريبية لمعرفة مقارنة أثر استخدام التمارين البليومترية و أثر تمارين حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة و تنحصر أهمية البحث في جانبين اثنين هما:

1 -**الجانب النظري:** و يتمثل بإثراء المكتبة الجزائرية بمرجع علمي و تطرق إلى تمارين جديدة و إبراز فاعليتها في القدرات العضلية و هي التمارين البليومترية و تمارين حمل الأثقال.

2 -**الجانب التطبيقي**: و يتمثل في بناء وحدات تدريبية مقترحة وفق أسس علمية لت طوير القوة الانفجارية في كرة السلة.

6-التعريف بالمصطلحات البحث:

جرت العادة في أي دراسة يبدأ الباحث بتعريف المصطلحات الأساسية للبحث ومن هنا سنحاول تحديد و تعريف مصطلحات البحث كالتالي:

6-1 التمـــارين: هي مجموعة من الحركات التي يؤديها الرياضي التي بتكرار ممارستها يحدث تغير في حجم الجسم.

6-2 التمارين البليومترية: هي عبارة عن مجموعة من التمارين التي من خلالها يقع العبء على العضلات و إجبارها على المطاطية قبل أن يحدث الانقباض الخاص بالحركة (محمد، 2007-2006)

6-3 القوة الانفجارية: تعرف بأنها مقدار الجهاز العضلي العصبي للتغلب على مقاومات بانقباض عضلي سريع، و في تعريف أخر " المقدرة على بدل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " (حسين، 1978)

6-4 حمل الأثقال: نعني بالأثقال أو المقاومات تأثير ثقل أو مقاومة معينة على عمل مجموعات عضلية معينة أو كل وزن الجسم. (مختار سالم)

7- الدراسات و البحوث المشابهة:

- **تمهيد**

تعتبر الدراسة المشابهة من أهم المحاور التي يجب أن نتناولها في بحثنا، حيث من خلالها تكمن الأهمية في إثراء البحث و معالجة المشكل مع الاستفتاء في توجيه العمل من خلال الاستنتاجات المتوصل إليها في الدراسات المشابهة السابقة في مناقشة نتائج البحث الذي بصدد الدراسة.

1) (2007-2008):دراسة "**فنيار مجيد و سعدي اوفلة فريد**" موضوعها: "أثر التمارين البليومترية على تنمية القوة الانفجارية لتحسين التصويب عند لاعبي كرة القدم".

- **المشكلة :**

- ما مدى استخدام التمرينات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية عند طلبة السنة الثالثة تدريب رياضي اختصاص كرة القدم ؟.

- ما مدى اثر تنمية القوة الانفجارية في تحسين الانجاز في التصويب عند نفس العينة ؟.

- **هدف الدراسة:**

- التعرف على مدى تأثير استخدام التمرينات البليومترية على تنمية القوة الانفجارية عند طلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم.

- التعرف على مدى اثر تنمية القوة الانفجارية في تحسين الانجاز في التصويب عند نفس العينة.

- **فرضيات البحث:**

- التمرينات البليومترية لها تأثير ايجابي على القوة الانفجارية عند طلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم.

– القوة الانفجارية لها تأثير ايجابي في تحسين انجاز التصويب عند طلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم.

- **منهج البحث:**

بحث تجريبي اجري على طلبة السنة الثالثة و الرابعة تدريب رياضي اختصاص كرة القدم.

- **عينة البحث:**

طلبة السنة الثالثة و الرابعة جامعي – قسم تدريب رياضي- اختصاص كرة القدم.

28 طالب ذكور تتراوح أعمارهم ما بين 18-23 سنة موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة بتساوي إضافة إلى 14 طالب في السنة الرابعة لتجربة الاستطلاعية.و تم اختيارهم بطريقة العشوائية.

*** أدوات البحث:**

- اختبارات البدنية :

1- اختبار الوثب الثلاثي مع تبادل الخطوات.

2- اختبار ضرب الكرة الثابت لأبعد مسافة.

– وسائل الإحصائية: الحسابي- الانحراف المعياري – ت ستيودنت- معامل الارتباط بيرسون.

– استمارة لأخذ النتائج.

– استمارات استبيانية.

- **أهم النتائج:**

- كسب التمرينات البليومترية الإمكانية تحسين القوة الانفجارية لدى طلبة السنة الثالثة اختصاص كرة القدم.

– تنمية القوة الانفجارية باستخدام التمرينات البليومترية لها مردود ايجابي في تنمية القوة التصويب عند العينة التجريبية.

- **التوصيات:**

– ضرورة إدماج التمرينات البليومترية في خطة التدريبات لتنمية صفة القوة المميزة للسرعة لتحسين الأداء الرياضي.

– ضرورة تطوير القوة الانفجارية بشكل جيد لتحقيق أداء حركي أحسن في التصويب.

2) (2008-2009)دراسة "**بن منصور بشير** "، "**عبد الوهاب محمد الامين** " موضوعها " تأثير الأسلوب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة للرياضة المدرسية".

- **مشكلة البحث:**

ما اثر التدريب بالأسلوب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي الفرق المدرسية كرة السلة مقارنة بالأسلوب التقليدي ؟.

- **هدف الدراسة:**

1- التعرف على أثر التدريب بالأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للاعب كرة السلة بالفرع المدرسي.

2- ما مدى فعالية التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية بالمقارنة بالتدريب التقليدي.

- **فرض البحث:**

–إن للتدريب الأسلوب البليومتري تأثير ايجابي على القوة الانفجاري للاعبي كرة السلة (فريق مدرسي).

– إن التدريب بالأسلوب البليومتري له فاعلية كبيرة في تنمية القوة الانفجارية مقارنة بالأسلوب التقليدي.

- **منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية البحث.

- **أدوات البحث:**

– الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي– الانحراف المعياري – ت ستيودنت– معامل الارتباط بيرسون.

– استمارة لتسهيل النتائج .

– استمارات استبيانية.

– اختبارات بدنية:

1– اختبار سارجنت.

2–اختبار الوثب العريض.

– الوسائل البيداغوجية: كرات,شواخص,حواجز ,حبال.

- **عينة البحث:**

تلاميذ ذكور من المرحلة النهائية للتعليم الثانوي تتراوح أعمارهم مابين 16–18سنة وشملت عينة البحث 25 تلميذا وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

- **النتائج:**

– اكسب أسلوب التدريب البليومتري المستخدم بالإطالة و التقصير فعالية كبيرة للتنمية القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة.

– التدريب البليومتري كان له دافعية تنمية القوة الانفجارية و خاصة قدرة الارتقاء للاعبي كرة السلة.

- **التوصيات:**

– استخدام التمارين البليومترية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية في ألعاب الجماعية و خاصة في كرة السلة.

– إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من حيث السن و الجنس و كذا نوع الرياضة.

– تمديد فترة التدريب شهر أو أكثر للبلوغ و الوصول إلى نتائج أخرى.

3) (2009-2010) دراسة " **فقير نبيل**" موضوعها "تأثير بعض التمارين البليومترية لتنمية القوة الانفجارية في الانجاز الرقمي للوثب الطويل".

- **مشكلة البحث:**

– هل استخدام التمارين البليومترية لها تأثير في تنمية القوة الانفجارية لدى طلبة السنة الأولى ل.م.د. ؟.

– هل التمارين البليومترية تأثر إيجـــابا في الانجاز الرقمي للوثب الطويل لدى طلبة السنة الأولى ل.م.د. ؟.

- **أهـــداف البحث:**

– التعرف على تأثير التمارين البليومترية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية لعينة البحث.

– التعرف على تأثير القوة الانفجارية على تحسين الانجاز الرقمي للوثب الطويل لدى طلبة السنة الأولى ل.م.د.

- **فرضيـــات البحث:**

– التمارين البليومترية تؤثر على القوة الانفجارية.

– التمارين البليومترية تؤثر إيجابا في الانجاز الرقمي للوثب الطويل.

- **منهج البحث:**

– استخدم الباحثان المنهج التجريبي وهو ملائم لطبيعة و مشكلة البحث.

- **عينة البحث:**

تم اختيار مجتمع البحث من طلبة السن الأولى ل.م.د التربية البدنية و الرياضية بمعهد التربية البدنية و الرياضية –بمستغانم– حيث تتراوح أعمارهم ما بين 19 إلى 24 سنة و البالغ عددهم 60 طالبا من جنس ذكور و تم تقسيمهم إلى مجموعتين كالتالي:

المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية و عددهم 30 طالبا من السنة الأولى ل م د جنس ذكور .

المجموعة الثانية و هي المجموعة الضابطة أو الشاهدة و عددهم 30 طالبا من السنة الأولى ل م د جنس ذكور .

و قد تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

*** أدوات البحث:**

- استمارة لتسهيل النتائج.

- الاختبارات ميدانية بدنية.

- استمارات استبيانية.

- الوسائل البيداغوجية.

1-اختبار الوثب العريض.

2-اختبار وثب الطويل.

- الوسائل البيداغوجية: شواخص، كرات طبية، حواجز، حوض الوثب الطويل، مشط لتسوية الرمل.

- وسائل الأحصائية: المعادلات الإحصائية، آلـــــة حاسبة.

- الحاسوب.

- **أهم النتائج:**

- التمارين البليومترية تؤثر على القوة الانفجارية.

- التمارين البليومترية تؤثر ايجابيا في انجاز الرقمي للوثب الطويل.

- **أهم التوصيات:**

1- استخدام التمارين البليومترية المقترحة لتنمية القوة الانفجارية في ألعاب القوى و خاصة في انجاز الرقمي الوثب الطويل.

2- استخدام التمارين البليومترية ضمن البرامج التدريبية العادية في تنمية القوة الانفجارية لدى الطلبة.

3- تمديد فترة التدريب من شهرين إلى ثلاثة أشهر للبلوغ و الوصول إلى نتائج أخرى يمكن الاستفادة منها.

4- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من حيث السن و الجنس و كذا نوع الرياضة.

4) (2009-2010) دراسة " **دوار عدة**"، "**هويدف عبد القادر**" و " **صادق كريم** "موضوعها : "التدريب البليومتري و علاقته بالقوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

- **مشكلة البحث:**

– ما مدى تأثير التدريب البليومتري على مستوى القوة المميزة بالسرعة على لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

– ما مدى تأثير الأسلوب البليومتري على مستوى القوة الانفجارية في كرة القدم.

- **هدف الدراسة:**

– كشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

– كشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

- **فرضيات البحث:**

– التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

– التدريب البليومتري يؤثر ايجابا على مستوي القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

– توجد فروق معنوية لصالح الأختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

- **منهج البحث:**

اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

- **عينة البحث:**

لاعبي أشبال مولودية الحجاج لكرة القدم بأعمار (14-16 سنة) البالغ عددهم 28 لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

–مجموعة تجريبية ب 14 لاعبا.

–مجموعة ضابطة ب 14 لاعبا.

- **أدوات البحث:**

اختبارات البدنية:

1- اختبار سارجنت.

2- اختبار الوثب العريض

– استمارات استبيانية.

– الوسائل البيداغوجية.

- **النتائج:**

– أن التدريب البليومتري قد أثر بشكل ايجابي على بعض الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

– وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية، و هذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

– وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية، و هذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

- **التوصيات:**

– استخدام التمارين البليومترية من اجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

– ضرورة استخدام الأساليب المختلفة للتدريبات البليومترية و عدم الاعتماد على أسلوب واحد .

– إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى و مستوى عمري مختلف.

5) (**2012**) دراسة **"كتشوك سيدي محمد"** موضوعها: "أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القوة العضلية و بعض المتغيرات الفسيولوجية و الآداء المهاري لناشئي كرة القدم"

- **مشكلة البحث :**

ماهي فاعلية و مردودية تمرينات التكميلية أو المدمجة بالأثقال خلال فترات الإعداد في تنمية بعض صفات القوة للاعبي كرة القدم الناشئين U17.

- **أهداف البحث :**

تصميم برنامج تدريبي تخصيص بوسائل الأشغال الحديثة للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة لتنمية القدرة العضلية.

- **فرض البحث :**

إن البرنامج التدريبي ألتخصيصي بتمرينات الأثقال يؤثر ايجابيا في تنمية القوة (القدرة العضلية) للاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

- **أهمية البحث :**

و نظرا لقلة الدراسات و البحوث التي تناولت موضوعنا هذا لم نعثر على الكثير من الدراسات سوى بعضا منها:

تنحصر أهمية الجانب التطبيقي ميدانيا في معرفة التمارين المناسبة في تنمية كل نوع من أنواع القوة حسب المجاميع العضلية الرئيسية و كيفية استعمال الأجهزة و الأدوات من الأثقال و هدف كل تمرين و في اتجاه العمل العضلي و علاقته بالجوانب الفسيولوجية و الأداء الحركي و المهاري لرياضة كرة القدم.

- **منهج البحث :**

استخدم الباحث "المنهج التجريبي" و هو ملائم لطبيعة و مشكلة البحث.

- **أهم التوصيات :**

يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأثقال للاعبي كرة القدم على كل الفئات من الجنسين.

– التعليق و تحليل الدراسات المشابهة:

من خلال الدراسات المشابهة و التي ركز فيها الباحثون على دراسة تأثير استخدام التمارين البليومترك في تنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة ، قد قام الباحثون بدراستهم مستعملين في معظم المراحل المنهج التجريبي، كما أن الهدف من كل هذه الأبحاث هو تنمية القدرات البدنية (القوة الانفجارية ، قوة المميزة بالسرعة) و مرتبط بنوع التخصص فردي أو جماعي.و بإضافة إلى أن جميع

الدراسات استخدموا استمارات الاستبيانية و وسائل البيداغوجية و الوسيلة الإحصائية "ت" ستيودنت ,كما أظهرت جميع النتائج في الاختبارات الوثب العريض وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينات التجريبية و هذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى, وكذلك التمارين البليومترك تأثر على القوة الانفجارية في جميع الدراسات.

– ما عدى أن الاختلاف كان في عدد أفراد العينة و كيفية اختيارها واختيار نوعية الاختبارات البدنية .

– نقد الدراسات:

– نجد في الدراسات السابقة قد تناولوا معظم الرياضات الجماعية أما دراستنا فقد تناولت الرياضة الفردية .

– جميع الدراسات السابقة تطرقت إلى التدريب للأطراف السفلية.

– و نجد في الدراسات السابقة استعملوا اختبارين فقط مثل دراستنا.

- **خاتمة :**

ان للدراسات المشابهة أهمية كبيرة للباحثان، لما لها من معلومات و مرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث و تركيبه تركيبا منهجيا و معرفيا بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد، و قد اعتمد الباحثان على استنتاجات و الدراسات المشابهة لاقتراح الوحدات التدريبية باستخدام تمارين البليومترك و تمارين حمل الأثقال بغرض تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الباب الأول

(الدراسة النظرية)

- مقدمة الباب.
- الفصل الأول التدريب البليومتري.
- الفصل الثاني التدريب بحمل الأثقال.
- الفصل الثالث القوة الانفجارية.
- الفصل الرابع كرة السلة.
- الفصل الخامس خصائص ومميزات المرحلة العمرية(17–18) سنة.
- خاتمة الباب.

- **مقدمة الباب الأول :**

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى خمسة فصول .حيث تناول الطالبان الباحثان في الفصل الأول إلى التدريب البليومتري.أما الفصل الثاني إلى التدريب بحمل الأثقال.أما بالنسبة للفصل الثالث تطرقنا للقوة الانفجارية.والفصل الرابع إلى كرة السلة.وبالنسبة للفصل الأخير وهو الخامس فيوضح خصائص و مميزات المرحلة العمرية لمراعاتها عند اعداد البرنامج التدريبي المقترح.

الفصل الأول

(التدريب البليومتري)

تمهيد

1- مفهوم التدريب البليومترك

2- البليومترك حديثا

3- أسس العمل البليومتري

4- مميزات التدريب البليومتري

5- أنواع التمارين في البليومترك

6- أنماط التدريب البليومتري

7- تأثير التدريب البليومتري على القوة العضلية

8- تشكيل حمل التدريب البليومتري

9- اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري

10- تقنية الهبوط السليم في التدريب البليومتري

11- عوامل نجاح التدريب البليومتري

12- فسيولوجية التدريب البليومتري

خـــلاصة

- **تمهيد:**

منذ فترة بدأ استخدام أسلوب أخر لتنمية القدرة العضلية بمدى واسع في العديد من الأنشطة الرياضية و هو أسلوب يعتمد على تمرينات مثل تحريك الذراعي، رمي كرات مختلفة باليدين من فوق الرأس، رمي الكرة من الأسفل إلى الأعلى باليدين، الوثب العميق (فوق الصناديق و بينها) ، و الوثب و الحجل فوق المدرجات،و التداخل بين الوثبات و الحجلات. (عصام عبد الخالق ، 1999، صفحة 124)

إن التدريب البليومتري يعد من أشهر الأساليب حاليا في تنمية القدرة العضلية و يعتمد على تنمية القوة و السرعة معا وهناك أنشطة عديدة تستخدم البليومترك لتحسين الأداء به، إذ يزيد القوة و السرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة.

و يمكن استخدام تمرينات البليومترك سواء بالأدوات أو بدونها مع الزيادة في الشدة التي تصل بالنسبة لتمرينات القوة 75% من الشدة القصوى للاعب و في تمرينات السرعة تتراوح مابين 80-90% و هذا بالنسبة للشدة، أما بالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات للاعبين المتقدمين تكون في حدود 90-180 ثانية، عندما يصل النبض مابين 110-120 نبضة/ دقيقة، أما الناشئين فتتراوح فترات الراحة الايجابية المستحسنة لهم 120-240 ثانية، عندما يصل النبض إلى 110-120 نبضة /دقيقة. (أحمد، 1999، صفحة 310)

1-1- مفهوم التدريب البليومترك:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحثين و المؤلفين إذ وجد (زكي) أنه من ابرز طرائق التدريب و أنه أصبح مقبولا كطريقة عامة من الطرائق التدريب المناسبة لجميع الأنشطة الرياضية التي يكون للقدرة دور في أدائها. (درويش، 1988، صفحة 05)

أما (الفورد Alford) فقد عرفها على أنها "نظام تدريب مصمم من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العامة أولا بالانبساط تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع. (Alford، 1989، صفحة 21)

في حين عرفها (مورا Moura) على أنها "أنشطة تتضمن دورة مد و انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها و يعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة و الناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة و سرعة أكبر من الأداء. (Moura، 1988، صفحة 31)

كذلك ميز كل من (عبد العزيز و نريمان) بان هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي بحيث القوة المكتسبة عنه تؤدي أداء الحركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس و ذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال مدى الحركة و بكل سرعات الحركة . (عبد عزيز نمر، نريمان الخطيب، 1996، صفحة 19)

1-2- البليومترك حديثا:

يرجع الفضل في استخدام مصطلح البليومترك و انتشاره و الاستعانة بأسلوبه في مجال التدريب حديثا إلى علماء و مدربي الاتحاد السوفيتي سابقا و دول أوربا الشرقية في مراحل عنفوانهم العلمي و الميداني الذي لا ينكر، و ذلك ابتداء من منتصف الستينات حتى الآن إذ ربطوا الأسس و النظريات الفسيولوجية للعمل البليومتري بالأسس و النظريات العامة للتدريب و بذلك كثرت أبحاثهم المختلفة في هذا المجال وظهر ردودها الايجابي عند استخدام المدربين و اللاعبين المحترفين أو الهواة نتائجها في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

و من رواد العمل البليومتري وممن استخدموا تدريبات البليومترك حديثا كل من المدرب الروسي (فرنسانسكي) و العالم الروسي (تسازورسكي) الذي قدم أبحاثا عن الدراسات و بحوث كثيرة عن

المتخصصين من علماء و مدربين أمثال (بوزكو) و (كومي) عام 1981 و (تشو) عام 1983 و(جامبيتا) عام 1981-1989، و (ميلت) و (أيكر) و (زانون) عام 1989 و آخرين، إذ اتضحت أهمية استخدام تدريبات البليومترك في مجال التدريب للفعاليات التي تتطلب تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة. (neck، 1997، صفحة 212)

و من خلال ذلك نجد أن الهدف من العمل البليومتري ينحصر أصلا في تنمية القوة الانفجارية وتطويرها، و على ذلك فقد شاع استخدام تدريبات البليومترك المختلفة على أنها تدريبات مهمة أساسية ولتنمية هذا العنصر و تطويره بوصفه انه أهم عنصر بدني لكثير من الألعاب الرياضية لألعاب القوى وكرة السلة و الطائرة و كرة القدم و السباحة، و بذلك تعد تمرينات البليومترك أحد الركائز المهمة والمؤثرة في تقديم المستوى الرياضي جنبا إلى جنب مع (التكتيك) إذ تؤثر تلك التمارين ايجابيا في مستوى التكتيك و بذلك يؤثران بدورهما على مستوى الانجاز. (Cometti، 1987، صفحة 20)

1-3- أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس ثلاثة رئيسية، أسس فيزيائية وميكانيكية و نفسية، تؤثر هذه الأسس في العمل البليومتري، و التي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاثة الرئيسية للعمل البليومتري أن تؤتي بثمارها، و هذا ما أكده بسطويسي بالنسبة للعوامل النفسية . (أحمد، 1999، صفحة 44)

- **الأسس الفيزيائية:**

تمثلها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية و السرعة الحركية و مطاطية العضلات و مرونة المفاصل.

- **الأسس الميكانيكية:**

و المتمثلة بنظام العمل الميكانيكي و الذي يعتمد على كل من الشغل و الروافع و العجلة...الخ، من تلك العناصر التي يعتد عليها علم البايوميكانيك.

- **الأسس النفسية:**

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء كان إعدادا طويل المدى أو قصير المدى.

و في ضوء ما تقدم بين (روبرت فارتنوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية، الميكانيكية و النفسية) و مدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب و تصميمه و مثابرته و أقلمته على جو المنافسات و ظرفها و إعداده إعداد متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية . (أحمد، 1999، صفحة 299)

1-4- مميزات التدريب البليومتري:

يمكن تلخيص مميزات التدريب البليومتري بما يأتي:

- غالبا ما تؤدي التدريبات البليومترية بأسلوب انفجاري أفضل منه في حالة استخدام أي أسلوب آخر فالوثب العميق قد يستغرق الارتكاز فيه اقل من ثانية، في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الأثقال أكثر من ثانية، لذى فان اللاعب مطالب بزيادة قوتها بمعدلاتها أسرع بما تؤدى لتنمية القدرة. (طلحة حسام وفاء صلاح الدين مصطفى كامل، 1997، الصفحات 80-81)
- إن تمرينات التدريب البليومتري لا تتخللها مرحلة الفرملة طويلة خلال مرحلة الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى صفر في هذه المرحلة لذا فان هذا النوع الذي يساعد على إنتاج قوة

كبيرة و من ثم تسارع عالي خلال المدى الرئيسي في الأداء. و هذه الحالة تناسب كثيرا الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب. (حسين، 2005، صفحة 53)

- تؤدى تمرينات التدريب البليومتري بسرعات عالية، و هذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في الكثير من الأداءات، و من ثم تقترب خصوصياتها مما هو مطلوب في هذه الأداءات فتحقق عائدا تدريبيا عاليـــا. (المقصود، بدون سنة، صفحة 312)

1-5- أنواع التمارين في البليومترك:

توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط Bondissement إلى القفز نحو الأسفل Saut au contrebas، سوف نتطرق باختصار إلى مختلف أنواع القفز حسب الأشكال التي يمكن تغييرها.

1-5-1-التمارين حسب أشكال التنفيذ:

هناك نوعان من القفز: الوثب الأفقي و العمودي كما يمكن أن نغير في أدوات التمرين:

- العمل بحبل القفز La corde .
- العمل بالشواخص أو الحواجز المنخفضة.
- العمل بالحواجز المرتفعة.
- العمل بالكرات الطبية .
- العمل بالمصطبات و مقاعد Les plinthes et les banes.
- العمل بالحبل المطاطي.
- العمل بالكرات الحديدية .

- العمل بالإطارات و الألواح.

كما يمكن أن تنفذ القفزات حسب دوافع متغيرة و نوعية الاستشارة فنجد:

- الخطوات العملاقة على اليمين و اليسار.
- أخد خطوة باليدين من وضعية الانبطاح المائل صعودا و نزولا (مضخة).
- القدمين مجتمعتين.
- التخطي بين الشيئين إلى أمام و الخلف Skipping.
- القدمين متباعدتين.

1-5-2 التمارين حسب معالم التنفيذ: هناك ثلاثة أنواع:

-النوع الأول هو التغيير في طريقة الانتقال: ثابت أو تنقل صغير أو تنقل كبير.

-النوع الثاني هو تنفيذ التمارين بانتقالات مختلفة: انثناء على الرجل، القرفصاء أو نصف القرفصاء.

-النوع الثالث هو التغيير في إيقـــاع التمرين إما في الحجم أو التردد . (Delpech، 2004، صفحة 19)

كما يمكن آن نصنف تمارين البليومترك حسب شدة الاستثارة منها:

- تمارين ذات شدة ضعيفة: (مضخة و المشي على اليدين و القفزات بين الشواخص و الألواح و الإطارات ...).
- تمارين ذات شدة متوسطة: (رفع الكرات الطبية 3كغ و القفز بين الحواجز و القواعد و المصطبات ...).

- تمارين ذات شدة عالية: (رفع كرات حديدية 5كغ و المصطبات العالية Plinthe haute).
- تمارين الأثقال الكبيرة على الشكل البليومتري مع وجود وقت نـــابض . (neck، 1997، صفحة 214)

1-6 أنماط التدريب البليومتري:

- **ارتفاع السقوط المثالي:** هو استخدام الارتفاع الذي يمكن أن يعطي أقصى ارتداد و هو مختلف بين الأفراد ولكن منحصر بين (30-70سم) و يعرف بأنه أفضل ارتفاع سقوط و تميز تحديد هذا الارتفاع عن طريق تكرار السقوط من ارتفاعات مختلفة حتى يتم تحديد الارتفاع المثالي.
- **زمن الارتكاز:**

يجب أن يكون اقل ما يمكن، و في الحقيقة إن للارتداد السريع في هذه التمرينات أهمية كبيرة لسببين رئيسيين:

1- أن تقليل الزمن يعني التدريب القوة خلال فترة زمنية محددة.

2- إن زمن الارتكاز سيتم في حدود ضيقة و بالتالي سوف يتمكن اللاعب من تحقيق أقصى استفادة من الطاقة المطاطية الناتجة من العضلات التي تعمل بالتطويل.

- **فترات الراحة و الاستشفاء:**

لكي تحقق تمرينات التدريب البليومتري العائد المرجو منه، فان اللاعب يجب أن يكون في حالة راحة تامة قبل البدء في أداء المجموعات، لدى فانه و من الضروري مراعاة هذا النوع من التدريب قبل أداء تمرينات القوة عالية الشدة، بالإضافة إلى ضرورة إعطاء وقت كـــاف من الراحة قد تصل إلى 5 دقائق

بين تكرار المجموعة حتى يحقق ذلك استفادة شفاء الجهاز العصبي و يضمن المكان لأداء التكرارات بفعالية عالية. (أحمد، 1999، صفحة 294)

1-7 تأثير التدريب البليومتري على القوة العضلية:

ينصح الباحثون بضرورة إخضاع اللاعبين لتدريبات القوة المكثفة قبل البدء في استخدام تمرينات التدريب البليومتري، لأنه توجد علاقة بين القوة و القدرة، فان الفرد لا يمكن أن يحقق درجة عالية من القدرة دون توافر عنصر القوة، حيث يؤدي التدريب البليومتري إلى التأثير على كل من العضلات والجهاز العصبي معا. كما انه يفيد بالشكل التطبيقي في الأداء الحركي بشكل عام و يعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة و الوتر. (السكار، بدون سنة، صفحة 335)

1-8 تشكيل حمل التدريب البليومتري:

تستخدم في التدريب البليومتري أنواع مختلفة من التدريبات إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة و أداء بأقصى سرعة و قوة ممكنة.

- الشدة: أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.
- الحجم: 8-10 تكرارات و 6-10 مجموعات من مرتين إلى ثلاثة أسبوعيا.
- الراحة: 1-2 دقيقة بين المجموعات . (أبو علا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان، 1994، صفحة 399)

1-9 اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري:

- يأخذ الناشئين تدريبه واحدة أو تدريبين في الأسبوع.
- يمكن أن يستخدم الأثقال بعد وحدة تدريب بحمل معتدل.

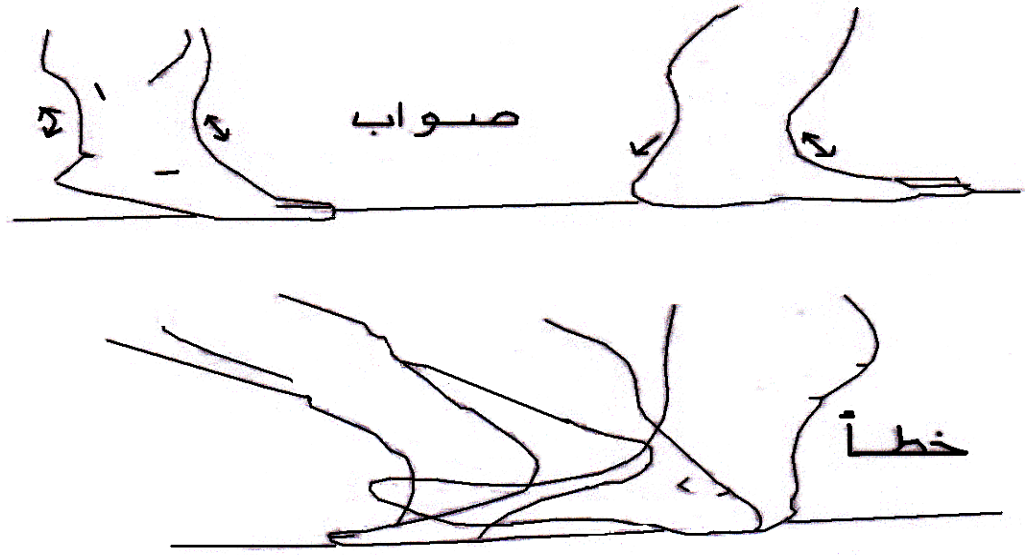
- استخدام الحجل السريع برجل واحدة أكثر من كلتا الرجلين لمسافة 20م.

- يجب أن يشتمل البرنامج على استخدام تمرينات المضخة على شكل قفزات صعودا و نزولا و القفزات القصيرة ذات الشدة العالية قبل تدريب العدو الفعلي ثم يعقبه القفز الأطول بعد تدريب العدو . (دبور، 1997، صفحة 257)

1-10 تقنية الهبوط السليم في التدريب البليومتري:

إن العنصر المهم في تنفيذ الأداء هو مرحلة الهبوط، فعلى النقيض من الرأي السائد فان الاصطدام بالأرض لا يتم امتصاصه بالكامل بواسطة القدم، بل إن مجموعة الكاحل و الركبة و الورك مجتمعة تعمل مع بعضها البعض لامتصاص صدمة الهبوط ثم تقوم بعد ذلك بنقل تلك القوة. إن الاستخدام السليم لهذه المفاصل الثلاثة جميعها سيسمح للجسم باستخدام مرونة و مطاطية العضلات في عملية امتصاص قوة الهبوط، من ثم استخدام تلك القوة في الحركات التي تلي، و ليس هذا من اجل التقليل من أهمية ضربة القدم.

إن ضربة القدم يجب أن تكون على كامل سطح القدم ليمكن الأستفاذة منها للأمتصاص الصدمة، و انه من غير السليم أن يتم الهبوط كليا على عقب القدم "سطح" القدم و ذلك لان هذه النوعية من الهبوط سوف تنقل قوة ارتطـــام عالية جدا عبر العظام، و مفاصل الكاحل و الركبة بمقدار يتجاوز استطاعة العضلة على امتصاص الصدمة. إن الرياضي يجب أن يكون رد فعله من الأرض كما لو أن الأرض كانت ساخنة و بهذا تأكد تطبيق أقصى سرعة في الابتعاد عن الأرض . (زكي، 1988، صفحة 25) كما هو موضح في الشكل (1).



الشكل(1) يوضح تقنية الهبوط السليم .

1-11 عوامل نجاح التدريب البليومتري:

البليومترك هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدرا عاليا من التعامل مع الجهاز العصبي و يجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الآتية:

1-11-1 حمل التدريب:

إن العامل الأساسي في التدريب البليومتري هو تحديد أحمـــال التدريب الملائمة و المناسبة، و بالنسبة للنـــاشئين فـــان تجاوز درجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب و إن حجم التدريب – بصفة أساسية- يمكن أن يكون عاليـــا إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

1-11-2 القوة الأساسية.

يرى (جامبيتا) انه عند البدء بالتدريب البليومتري فان هناك مستويات أساسية للقوة تعد أمرا ضروريا، إن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغا فيها تماما و لقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتمادا على خبرته العلمية و الأسس النفسية للتدريب البليومتري، و هذا لا يعني أن القوة الأساسية ليست مهمة، بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

1-11-3 المهارة.

إن التنفيذ السليم التمرينات يجب أن يرتكز بشكل دائم على مستويات كافة و انه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة يعتمد عليها البناء (شدة / كثافة) –أعلى من العمل- إن الحركة هي تبادل مستمر بين إنتاج القوة و انخفاضها، و تؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم لمفاصل الثلاثة للجزء الأعلى من الجسم:كتف- مرفق- رسخ و للجزء الأسفل: الورك – ركبة – الكاحل، إن التزامن و التوافق بين المفاصل كافة ينتج قوة رد فعل من الأرض بالنسبة للأطراف السفلية و بالتالي ينتج قوة عالية.

1-11-4 التقـــدم.

و يقصد به الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى الصعبة فمثلا يمكن رفع الذراعين معا أكثر من رفع ذراع واحدة بتعاقب و الارتقاء برجلين معا أكثر من الارتقاء برجل واحدة و ذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري و يجب أن تزيد عدد الحركات للاعب المبتدئ . (محمد، 1988، الصفحات 20-27)

1-12 فسيولوجية التدريب البليومتري:

يؤكد كل من ويلمور وكوستيل (**Wilmore and Costill,2004**) ورادكلايف و فارنتينوس (**Radcliffe & Farentinos, 1999**) وياسيس (**Yessis, 2009**) وشو (**Chu, 1999**) على أن التدريب البليومتري يعتمد على رد الفعل المنعكس للاطالة (**Stretch Reflex**) أو (**Myotatic Reflex**) و هذه العملية تعتمد على أعضاء الحس الداخلي في العضلة و بالأخص المغازل العضلية (**Muscle Spindles**) التي تقع بين الألياف العضلية حيث أنها خلايا عصبية محاطة بغشاء و هذا الغشاء متصل مباشرة مع غشاء الخلية العضلية أو غشاء الليفة العضلية (**Endomysium**)، و لذلك فان هذه المغازل تستشعر الإطالة في العضلة و ترسل السيالات العصبية إلى الجهاز العصبي المركزي (**CNS**) لإعلامه بطول العضلة و الذي يدوره يرسل إشارة الى العضلة للانقباض و ذلك لمقاومة الإطالة الزائدة خوفا من تمزق العضلة (ويلمور وكوستيل) (**Wilmore and Costill, 2004**).

و هذه الآلية هي تزيد من فعالية التدريب البيليومتري و تبين ميكانيكية العمل حيث أنه مثلا في الوثب العميق، يثب اللاعب من الصندوق إلى الأرض، فتحدث إطالة مفاجئة أو انقباض لا مركزي للعضلة رباعية الرؤوس مثلا، مما يحفز عمل المغازل العضلية و انقباض العضلة لتجنب الإطالة الزائدة و في نفس الوقت يقوم اللاعب بشكل إرادي بقبض العضلة ليثب إلى الأعلى، فتجتمع الإشارات العصبية الإرادية و الناتجة عن رد الفعل المنعكس فتزيد من سرعة الانقباض العضلي و بالتالي زيادة القدرة العضلية، حيث أن القدرة من ناحية فيزيائية و ميكانيكية = (**القوة x السرعة**).

- **خـــلاصة:**

تم تحديد في هذا الفصل مفاهيم للتمرينات البليومترية نوعا ما، مع الإشارة إلى خصائصها و مدى أهمية استخدامها، مع التشكيل الحمل التدريب المناسب، لأن ذلك يمثل إحدى عوامل نجاح التدريب البليومتري. فقد وجب على أي مدرب سلك طريقة في تطوير جوانب عدة لحياة الأفراد ولاسيما في الجانب البدني و العقلي، و أن يكون ملما بكامل خطط الإعداد له لهذه الجوانب.

فتطوير هذه الأخيرة يعتمد على التعلم و الأداء الحركي و التكنيكي و على الأساس فالوحدة التدريبية تعتبر واحدة من أهم الطرق لتعليم الأفراد جميع المهارات الأساسية في جميع الرياضات.

إذا فعلى أي مدرب أن يعطي اهتماما كبيرا للوحدة التدريبية و خططها من اجل نجاح المسار التدريبي في حياة الفرد الرياضي.

الفصل الثاني

(التدريب بحمل الأثقال)

- تمهيد.

1- تدريب الأثقال وأهميته للأنشطة الرياضية.

2- أهمية التدريب بالأثقال للاعبي كرة السلة.

3- التأثيرات الفسيولوجية للأثقال.

- خلاصة.

- **تمهيد:**

يهدف الباحثان في هذا الفصل إلى توضيح أهمية تدريبات الأثقال للأنشطة الرياضية ونشاط كرة السلة وكيفية تطبيق برامج التدريب والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية والتحمل العضلي تلك العناصر التي تتوقف عليها درجة وصول اللاعبين إلى مستويات البطولة وتحقيق الانجازات، فيشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة السلة الجزائرية إلى برامج التدريب بالأثقال سواء للكبار أوالناشئين، وموضوع البحث هو الأمر الذي دعا الباحث في هذا المجال الى البحث وخوض التجربة في توضيح كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية بأسس علمية والذي راعينا فيه بقدر المستطاع الابتعاد عن التعبيرات المعقدة والإسهاب النظري حتى يمكن التركيز بطريقة علمية على زيادة إيضاح كيفية تخطيط وتنفيذ برامج التدريب بالأثقال وطرق تشكيل محتويات جداول التدريب وخصائص الحمل في مجال تدريب لاعبي كرة السلة بالأثقال والتي تنطبق مع الناشئين.

2-1 التدريب الأثقال وأهميته للأنشطة الرياضية:

التدريب بالأثقال أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية، حيث يذكر مختار سالم أن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات ويذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات والآراء لخبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فاعلية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال. (سالم، تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال)

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفيةتطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل العضلي، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي، والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء. (أحمد، 2001)

– يؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي "بروفيسور إدمون" أن تدريبات الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أبجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب وبناء على رأيه وتصريحاته المستمرة أصبحت تدريبات الأثقال هي أساس تدريب آلاف اللاعبين لمختلف أنواع الرياضة في فرنسا بل ومعظم دول أوربا إلى أن ظهرت نتائجها بوضوح تام في تحطيم كثير من الأرقام القياسية وارتفاع مستوى المهارات الحركية في دورة ميونيخ الأولمبية عام 1972 م. (هيكل، 2005)

ويذكر كل من مورهاوس وراش وماك لوي في تدريب القوة بالأثقال أن القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددا للتحمل وأن الحمل البدني يمكن أن يتغلب بسهولة على الإجهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية، ويؤكدوا أن تنمية القوة العضلية بالأثقال عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابات المحتملة للمفاصل وخاصة للمدى الحركي، وأن التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى اقتصاد في عملية تعليم المهارة وذات فاعلية للقوة لإنجاز الأداء المهاري. (خالد، 2005)

ويضيف هارة أن برنامج التدريب بالأثقال يمكن تصميمه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية بسهولة التحكم في المقاومات على عمل العضلات، وسهولة تسجيل كمية وحجم الأثقال المستخدمة وتحقيق

التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة. لذا فإن معظم المدربين يقدرون مدى احتياج اللاعبين لتنمية القوة العضلية لديهم ولذلك يستخدم العديد منهم الأثقال لذلك الغرض. (حماد مفتي إبراهيم)

-التي قام بها كونروي وآخرون أن تدريب أشارت دراسات عديدة ومن بينها المقاومات يمكن أن يكون له تأثير على نمو العظام عند كل من الأولاد والبنات فأوضحت الأبحاث أن مزاولين التدريبات بالأثقال من الناشئين يمتلكون عظام ذات كثافة كبيرة عن الأفراد الذين لا يزاولون الأثقال. (حماد مفتي إبراهيم)

استخلص الباحث من هذه الدراسات التي تناولت هذا الجانب عدة تساؤلات وهي :

– ماذا يعرف مدربينا عن طبيعة التدريبات بالأثقال؟ وما هي حدود إطلاعهم حول هذا النوع من التدريب وبرامجه؟ فوجد الباحث نفس الأفكار والاعتقادات الخاطئة حول تدريبات الأثقال وخاصة للناشئين من خلال نتائج المقابلات الشخصية مما حفز الباحث على إجراء هذه الدراسة ميدانيا على ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة لإزالة كل هذه الاعتقادات و لتحقيق رأي الخبراء و العلماء في هذا المجال.

2-2 أهمية التدريب بالأثقال للاعبي كرة السلة:

يتطلب الأمر في العديد من الرياضات قدرا كافيا من القوة والقدرة والتحمل لدى الناشئين الذين يمارسونها على المستوى التنافسي وتعتبر هذه المشكلة من المشكلات التي يعاني منها معظم مدربي الناشئين حيث يحتاجون إلى معرفة كيف يمكن أن تتعرض هذه الفئة إلى تدريبات عالية الشدة باستخدام المقاومات وما هي تأثيرات هذه التدريبات؟

– حتى يكون تشكيل تدريبات الأثقال ذو فاعلية أكيدة في زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية أو السرعة العضلية أو درجة التحمل العضلي يجب معرفة اتجاه الحركة الأساسية في ممارسة اللعبة أولا ثم أهم العضلات العاملة فيها وخاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبء العمل الحركي أثناء المنافسة وبذلك

يمكن تشكيل أو بناء حركات التمرين بالأثقال على أسس صحيحة ليستفيد اللاعب من هذا التمرين دون ضياع جهده. (حماد، 1996)

ويحتاج لاعب كرة السلة إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقاومات معينة ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حيث يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة وفي حالة التصويب على المرمى أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه والتصدي للتصويبات القوية، أوكأن يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق في ساحة اللعب مشاركا في الواجبات الدفاعية والهجومية،وكذلك التغلب على مقاومات وزن الجسم عند الإشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الإستحواذ على الكرة وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم.

وتشير دراسة رفاعي مصطفى حسن 1994 إلى ضرورة دمج التدريب بالأثقال ضمن برامج تدريب اللاعبين،بحيث يؤدى ثلاث أيام في الأسبوع خلال فترة الإعداد ومن حصة إلى حصتين أسبوعيا خلال فترة المنافسات للحفاظ على مستوى القوة العضلية. (حماد، 1996)

يستخلص الباحث مما سبق إمكانية إعداد برامج التدريب بالأثقال للاعبي كرة السلة بحيث يجب أن تحدد بعناية عند استخدامها طبقا لنوع القوة التي يتميز اللاعب من القوة المميزة بالسرعة والقوة الإنفجارية وطبقا لطبيعة العمل العضلي السائد في المهارات الحركية.

2-3 التأثيرات الفسيولوجية للأثقال:

سبق وأن تطرقنا إلى تأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية بصفة عامة فنحاول استعراض تأثيرات الفسيولوجية لتدريبات الأثقال بصفة خاصة وأكثر دقة بعيدا عن الغموض أو الإسهاب النظري.

إن تدريبات الأثقال تعمل على زيادة سمك وصلابة الأغشية الموجودة داخل الخلايا العضلات وكلما زاد سمك هذه الأغشية منع تراكم الماء داخلها وأسرع في التخلص من نسبته الزائدة، فمن المعروف أن الماء يمثل حوالي **75%** من وزن الخلية العضلية للإنسان وقد أظهرت الأبحاث الفسيولوجية أنه يمكن عن طريق التدريب بالأثقال تخفيض هذه النسبة إلى ما يقرب من **55%** وبذلك تزداد الخلية العضلية صلابة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح)

كما أتبتث دراسة أخرى وجود علاقة وثيقة بين درجة هذه الصلابة والقوة المطلقة (القصوى) للعضلة وإن زيادة الكثافة العضلية يمكن الحصول عليها نتيجة للالتزام ببرنامج مكثف من تدريبات الأثقال وضع بعناية ودقة تامة ويمكن تلخيص أهم التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات الأثقال في عدة نقاط على شكل حقائق التالية.

أولا: تأثيرات مؤقتة: (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2001) وهي تأثيرات تنتج عن أداء التدريبات العضلية و سرعان ما تنتهي بعد أداء المجهود العضلي بفترة مثل:

تنشيط الدورة الدموية في زيادة تدفق الدم وسريانه في العضلة واتساع الشعيرات الدموية فيها مما يساعد على زيادة ضغط الدم الشرياني في العضلة العامة، وتحسين درجة الاستفادة من الأكسجين مع تخفيض نسبة وجود **حمض اللاكتيك** الذي يزداد في العضلات بعد التدريبات المكثفة وبذلك يحدث تعزيز لنظام

الأكسدة في منطقة (**ميتاكوندريا**) بالعضلة وأيضا زيادة الأنزيمات المستخدمة في أكسدة الأحماض الذهنية مع تعديل العوامل الخاصة بالبناء الداخلي للعضلة وتقليل معدل استهلاك مادة الجليكوجين.

ثانيا: تأثيرات المستمرة:

وهي ما يطلق عليها التكيف والتي تحدث في العضلة والجهاز العصبي.

أولا: زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة وهو ما يطلق عليه تضخم(كبر) الليفة العضلية

عن المكونات الآتية:

1– زيادة عدد وحجم الليفة العضلية.

2– زيادة كثلة (حجم) العضلة والأنسجة الضامة المتصلة بها و زيادة الشعيرات الدموية بالليفة العضلية، بالإضافة إلى زيادة الانقسام الطولي في الألياف مما يساعد ذلك في زيادة حجم العضلة نتيجة لزيادة الأنسجة الضامة (الرابطة) والسيتوبلازم وهذا يؤدي بالتالي إلى زيادة احتياطي مواد الطاقة في العضلة مثل الجليكوجين و الميوجلوبين والفسفور كرياتين وغير ذلك. (أبو العلا عبد الفتاح)

ومن المعروف أن نسبة النسيج العضلي لدى الإنسان تبلغ حوالي **40%** من وزن الجسم وترتبط زيادة الكتلة العضلية بزيادة القوة، ويظهر التضخم العضلي في زيادة مساحة المقطع العرضي للعضلة حيث يشير "هارت مان" و"تيور مان" إلى أن زيادة مساحة المقطع العرضي لدى الرجال (1سم2) يؤدي إلى زيادة القوة العضلية من 7–12 كيلوغرام وللسيدات 6–10 كيلوغرام. (كمال شرقاوي غزالي)

ومن الخصائص العامة التي يتميز بها النسيج العضلي والتي من خلالها يستطيع أداء وظائفه ما يلي: (بهاء الدين سلامة)

1– قابلية الاستثارة التي يقصد بها القدرة على الاستجابة لمثير سواء كان هذا المثير كيميائي، حراري، ميكانيكي أو كهربائي.

2– الانقباضية والتي من خلالها يستطيع النسيج العضلي أن يقصر من طوله ويصبح أكثر سمكا.

3– المطاطية وهي قدرة العضلة على العودة إلى نفس طولها بعد وقوعها تحت شد معين.

4– القدرة على تحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة ميكانيكية.

ثانيا: وتظهر أهميتها في تحسين إنتاج الطاقة اللاهوائية والهوائية بنسبة أقل:

1- زيادة مخزون العضلة من PC - ATP" ثلاثي فوسفات الأدينوزين" فوسفات كرياتين.

2– زيادة مخزون الجليكوجين.

3– زيادة نشاط الأنزيمات اللازمة لتحرر الطاقة اللازمة للإنقباض العضلي.

4– استجابة الهرمونات وهي علاقة هرمون **التستوستيرون** وهرمون النمو بالتضخم العضلي واكتساب القوة.

ثالثا: التأثيرات العصبية:

1– زيادة مستوى النشاط العصبي الذي يعمل على تنمية "تجهيز" أكبر عدد من الألياف العصبية للمشاركة في الانقباض العضلي وزيادة القوة العضلية.

2– زيادة تجهيز الوحدات الحركية.

3– زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية.

إن التدريب بالأثقال و بالأوزان المختلفة يؤدي إلى تقليل نسبة التلف في الخلايا العضلية، لأن السوائل التي تخرج منها تحمل معها العدد التالف من هذه الخلايا وهذا يؤكد تباين الضغط الأسموزي داخل الخلية

وخارجها ولعل أهم ظاهرة للتدريب بالأثقال هي عنصر الضغط فعندما يتعرض الجسم للضغط المتزايد بالأوزان تكون درجة استجابته أفضل وأسرع، وتحقيق التوازن بين العضلات الخارجية والداخلية والمساعدة في المحافظة على درجة مرونة المفاصل وقوة أربطتها مما يؤدي ذلك الى اكتسابها مناعة ضد الإصابات والأمراض كما يمكن علاج حالات ضعف بعض الجموعات العضلية بفاعلية ملحوظة وفي أقل وقت ممكن، ولاشك أن لهذا الأسلوب فوائده في محاولة الوصول بالقدرات البدنية إلى ما يقرب من أقصى حدودها.(أبو علا أحمد عبد الفتاح)

وقد اتضح علميا وعمليا أنه لا توجد طريقة أفضل من مزاولة برامج التدريب بالأثقال للاعبين وذلك لتحقيق القوة العضلية اللازمة والسرعة العضلية المناسبة ودرجة التحمل العضلي المطلوبة للأداء الحركي المتميز.

- **خلاصة:**

يستخلص الباحث أنه لا توجد طريقة لتنمية القوة والقدرة العضلية لجميع الأنشطة الرياضية تتغلب على التدريب بالأثقال، وأن الدراسات العلمية في هذا الشأن أوضحت أن هناك أنواعا مختلفة من تمرينات الأثقال التي بها يمكن تنمية السرعة الحركية ببرامج مقننة بسرعة رفع الثقل ذات الأوزان ممكن أن تصل إلى الأقل من القصوى، ولكن ليس بمثل ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والآمن لعنصر السرعة فيجب أن يعرف هؤلاء المدربين أن تدريبات الأثقال هي أفضل وأسرع

الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية أنواع القوة العضلية للرياضيين وخاصة الناشئين (أكثر من 16 سنة) وفي تحقيق التناسق والاتزان والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها، واكتساب الجهاز الحركي مناعة ضد الإصابات وهذا بمراعاة الأسس العلمية الحديثة المشار إليها سابقا.

الفصل الثالث

(القوة الانفجارية)

- **تمهيد.**

1- تعريف القـــوة.

2- أشكـــــال القوة.

3- طرق و وسائل تدريب القوة الانفجارية.

4- سير العمل العضلي.

5- شدة أداء التمرين.

6- أهمية القوة العضلية.

7- مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية و علاقتها بمميزات الرياضي.

- **خلاصة.**

- **تمهيد:**

تؤكد الظواهر في الوقت الحالي أن العمل الذهني للإنسان له علاقة كبيرة مع العمل البدني للجسم من خلال صعوبة العمل الذهني و زيادة تهيج العضلات لدى يجب أن نهيئ الرياضي انطلاقا من سن الطفولة

لهذه الصعوبات عن طريق بناء حركته من خلال مزاولة التمارين الرياضية التي تعمل على زيادة قوة الجهاز العصبي العضلي و تنمية أعضاءه الداخلية لتزيد من إمكانياته و قابليته للتغلب على المؤشرات الخارجية المتفاعل معها.

و يرى " أحمد خاطر" بان القوة تأثر في إتقان و تطوير الأداء المهاري و الخططي و في عدم الوصول لأرقى مستويات و للقوة دور كبير بالنسبة لتطور السرعة و كذلك العمل الذي يتطلب تحملا كبيرا . (أحمد، 1988)

3-1 تعريف القـــوة:

تعد القوة العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية، فهي إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية، يرى لارسون، كلارك و مـــاتيوس أنها عنصرا أساسيا لتطوير الأداء الحركي الجيد و أن امتلاك الرياضي لصفة القوة هام جدا لحمايته من الإصابات و تجنب حوادث الملاعب، و ذلك لأنها عنصر ضروري لتكوين مكونات بدنية عديدة أخرى مثل تنمية القوة، عنصر السرعة، و ارتفاع مستوى القوة العضلية للرياضي.

وفي هذا الصدد يشير"محمد صبحي حسنين" نقلا عن "أوزلين" إلى القوة العضلية بأنها إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصفة مباشرة على سرعة الحركة و الأداء على الجهد و المهارة المطلوبة. (محمد، 1979)

ويرى "صالح السيد فاروق" نقلا عن كل من "كلارك" و "ماتيوس" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء الانقباض العضلي. (صالح، 1980)

و عرفها "عصام عبد الخالق" نقلا عن "ستازيوسكي" هي القدرة العضلية للتغلب على مقاومة الخارجية أو مواجهتها. (عصام، 1972)

كما أنها عرفت بأنها القوة الإرادية المبذولة عن الفعل العضلي الايزومتري الأقصى أو أنها قوة إرادية ايزومترية ديناميكية تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي الأقصى. (Jugen, 1990)

كما يعرفها الطالبان بأنها الحركة التي يبذلها جسم ما على الأخر و التي ينتج عنها تغيير في الوضع.

كما يمكن تعريفها أيضا بأنها التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها، من بينها كالمقاومة ثقل معين (الأثقال)، مقاومة وزن جسم (وثب)، مقاومة الاحتكاك (الدرجات)، مقاومة منافس (الجيدو).

3-2 أشكـــــال القوة:

تكتسي القوة العضلية أهمية بـــالغة من خلال مختلف الفعاليات الرياضية، فمن الضروري الإشارة إلى أنواع القوة وفق ما جاء به العلماء و الباحثون من أراء حول هذه التقسيمات و قد أعطى كل من "ليترانتر، مارتين" ثلاثة أشكال لتقسيم القوة و هي كالأتي:

- القوة القصوى – مطاولة القوة – القوة الانفجارية. (أبو العلاء)

و قد أضاف علماء الصوفيات نوع رابع للقوة و هي رشاقة القوة و تتميز به العاب الجيمناستيك (الجمباز) و رياضة القفز في الماء.

3-2-1 القوة القصوى:

و هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي انجازها في حالة انقباض إرادي، و يعتبر العامل الحاسم في أنواع الرياضة التي تعتمد على مقاومة عالية جدا و القوة القصوى في حد ذاتها يمكن تقسيمها إلى قسمين:

أ- القوة القصوى الثابتة : و يعرفها العالم "فرلي" و هي اكبر قوة يستطيع انجازها الجهاز العصبي العضلي عن طريق انقباض إرادي ضد اكبر مقاومة لا يمكن التغلب عليها.

ب- القوة القصوى المتحركة: هي اكبر قوة متحركة يمكن للجهاز العصبي العضلي بذلها عن طريق انقباض إرادي لانجاز عمل حركي.

إن القوة القصوى ثابتة تكون دائما اكبر من مثيلتها المتحركة ذاك لان القوة القصوى لا يمكن ان تنجز إلا إذا توازت المقاومة (الثقل الأصلي) و قوة الانقبا ض العضلي، و تعتمد القوة القصوى على عوامل عدة منها:

- المقطع الفسيولوجي للعضلة.
- التوافق بين العضلات التي تشارك في العمل.
- التوافق العصبي العضلي.

إن العوامل المذكورة تؤدي إلى تنمية و تطوير القوة القصوى. (Jugen, 1990)

3-2-2 مطـــــاولة القوة:

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثنـــاء المجهود البدني المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية إذ يعتبر هذا النوع من القوة مركبا من صنفين هما: صفة القوة وصفة المطاولة و أن هذا النوع من القوة عامل حاسم في الألعاب الرياضية مثل: المشي على الجليد، التجديف، الدرجات، السباحة، المصارعة... و تتميز المطاولـــة بخاصيتين هما:

- شدة المؤثر (النسبة المئوية من الحد الأقصى).
- حجم المؤثر (مجموع التكرارات).

إن الطريقة التي تنتج بها الطاقة تعتمد أساســـا على:

- شدة القوة.
- حجم القوة.
- شدة بقاء المؤثر.
-

3-2-3 القوة الانفجارية:

يعرفها "علي ناصف" نقلا عن "ماكلوي" أنها المعدل الزمني للشغل و هي القدرة على تفجير القوة السريعة ، كذلك يعرفها "لارسون" أنها القدرة على إخراج أقصى قـــوة في اقصر وقت و هي تتطلب توفير ما يـــلي:

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية من السرعة.
- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة و القوة العضلية.

و تعرف أيضا القوة الانفجارية على أنهـــا قدرة الفرد على إنتاج تزايد اكبر للقوة خلال اقصر وقت ممكن، أي زيادة بعض القوة من خلال وحدة زمنية معينة و تلعب القوة الانفجارية دورا هاما في انجاز السرعة.

كما أن هذه الصفة ذات أهمية واضحة و محددة عن تحقيق نتائج طيبة في الكثير م ن النواحي للنشاط الرياضي، بما فيها مسابقات الرمي، الوثب العالي و الوثب الطويل و في كثير من الألعاب الجماعية و تعتمد القوة على عدة عوامل أهمها:

- سرعة الانقباض للوحدات الحركية التي تتكون من أليـــاف عضلية سريعة.

-عدد الألياف المستخدمة في العمل الحركي.

-قوة الانقباض للألياف العضلية. (عالي و قاسم، 1978)

3-3 طرق و وسائل تدريب القوة الانفجارية:

3-3-1 القواعد الأساسية:

يرى الكثير من الباحثين ضرورة العمل على اكتساب القواعد القصوى و العمل على تنميتها كقاعدة أساسية لاكتساب القوة الانفجارية في المراحل الأولى من فترات الإعداد البدني، و يرى آخرون على أن أغلبية طابع معين من القوة على لعبة من الألعاب لا يتماشى مع ضرورة العمل على اكتساب أنواع أخرى بقدر تناسب و تحقيق التكامل كضرورة أساسية لكل الألعاب. (مجيد، 1989)

3-3-2 الوسائل:

تشمل الوسائل جميع التمرينات المتنوعة بما فيها البليومترية منها مع الحمل الذي يكون الأداء فيها بتعجيل كبير، فعلى سبيل المثال تمرين القفز المستقيم إلى الأعلى يرفع الوزن على الكتف (الرفع التدريجي للوزن) يكون بتعجيل كل قفزة بشكل قصوى رغم الاختلاف بين القفزات.

إن جميع التمرينات البليومترية التي لها صفة انفجارية لا تقتصر فقط على الحركات ثلاثية التركيب (القفز، الرمي) بل حركات ثنائية التركيب التي يكون أدائها بقوة مقاربة للقوى تحت القصوى.

إن جميع تمارين تطوير القوة الانفجارية يمكن تنظيمها في ثلاث مجاميع نذكرها كالتالي:

- المجموعة الأولى: التمارين التي تؤدى مع حمل أقل من السباق بسرعة كبيرة.
- المجموعة الثانية: التمارين التي تؤدى مع حمل مشابه للسباق بسرعة كبيرة.
- المجموعة الثالثة: التمارين التي تؤدى مع حمل أعلى من السباق و نتيجة ذلك تنقل السرعة الحركية و يكون تطور القوة أكبر.

3-3-3 الطرق:

إن طرق تطوير القوة الانفجارية تنطبق على جميع الرياضيين بشكل متساوي بغض النظر على اختصاص الرياضي و مستواه و المميزات الرياضية التي يتمتع بهـــا.

إن هذه الطرق تستعمل في الغالب بشكل متكامل، ففي الألعاب الرياضية ذات التركيب الحركي الثلاثي تستعمل الطرق التحليلية و التكميلية و المختلطة و كذلك طريقة التكرار في الألعاب الرياضية ذات التركيب الثنـــائي تستعمل طريقة التدريب الفتري إضافة إلى الطرق السابقة، لهذا فان الطرق تكون بالوسائل المستعملة لتدريب سرعة القوة بشكل دقيق.

إن تطوير القوة الانفجارية بنوع خاص من أنواع القوة العضلية المتحركة ترتبط بمجموع انقباضات العضلات الخاصة، بتعبير أخر يتعلق تطور القوة الانفجارية في هذه الحالة أيضا بتكامل الترابط العضلي بين العضلات و هكذا بتكامل لدى الرياضي المستويات العالية عندما تؤدى تمرينات خاصة بسرعة متشابهة لسرعة السباق أو أكبر من ذلك.

و تبعا لذلك فان التمرينات الخاصة مع كبر المقاومة تعتبر من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية، أما التمارين الخاصة مع المقاومة الأقل التي هي أقل منها في السباق، فان على عكس ذلك تؤدي إلى تطوير مكونات السرعة للقوة الانفجارية. (عبد العالي، 1978)

3-4 سير العمل العضلي:

في الألعاب التي تتطلب القوة الانفجارية و العمل العضلي ذات صفة التسلط، يجب التدريب على العمل العضلي لصفة المطاولة و يوجد أربع أنواع مركبة على العمل العضلي لدى صفة المطاولة و التسلط من أجل تطوير القوة الانفجارية و هي:

– أكبر مقاومة و أكبر من السباق على التأكيد بالمحافظة على زمن و مجال الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط.

– يجب أن يكون كبر المقاومة أعلى من السباق مع رفع قيم زمن مجال الحركة خلال العمل ذات صفة التسلط.

– يجب أن يكون كبر المقاومة أعلى من السباق مع التأكيد على الانتقال السريع مع العمل العضلي ذات صفة التسلط.

– يجب أن يكون كبر المقاومة المستخدمة في نوعي العمل العضلي أكبر من السباق إلا أن التسلط على المقاومة يتم بتعجيل سريع .

3-5 شدة أداء التمرين:

عند تطور القوة الانفجارية ينبغي أن تكون شدة أداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقاربة للقصوى 80% - 90% أو قصوى 100% و يمكن أن يتم هذا من خلال تغيير سرعة التمرين، إن التجارب أظهرت بأن القوة الانفجارية تتطور بفاعلية أكثر عند نمو الوزن في التمارين الأثقال 50% إلى 70% إلى الوزن الأقصى.

و عموما فإن الأساليب السالمة لتطوير القوة الانفجارية هي:

- مقدار الثقل المستخدم 25% من أقصى قدرة اللاعب.
- تكرار الحركة بأقصى عدد في زمن 10-20-30 ثانية.
- عدد المجموعات من 2 إلى 3.
- طبيعة الأداء بأقصى سرعة.

و عن اتجاه الأداء فيوصي بان يكون مشابها بقدر الإمكا ن بشكل الأداء الحركي الذي حدث في العاب القوى و حتى في الأوضاع المتماثلة تماما لأوضاع الأداء التي تفرضها طبيعة اللعبة و هي موضوع يترك تحديد اللعبات المختلفة و عليه تقع مسؤولية التحليل الحركي الأداء و الطابع المميز له، و اختيار و ابتكار التدريبات التي تعمل على اكتساب اللاعبين الصفات العامة و الخاصة التي تتحقق مع طبيعة الأداء و المهارات المختلفة في كل لعبة من اللعبات. (أبو العلاء، بدون سنة)

3-6 أهمية القوة العضلية:

- تساهم في انجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

- تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: سرعة، التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

(مفتي، 2001)

3-7 مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية و علاقتها بمميزات الرياضي:

إن المميزات الفردية لطرق تطوير القوة الانفجارية هي:

- إن حجم القوة المتسلطة في أداء التمارين الخاصة ينبغي أن تصل قيمة الحد الأقصى بالفاعلية لكل رياضي بحيث يحافظ على التركيب الحركي الخارجي الخاص.
- إن شدة أداء التمارين عند تطوير القوة الانفجارية يجب أن تكون 80% أو أكثر عند تقليل هذه القيم فسوف تضعف متطلبات تطور درجة القوى بشكل كبير و إذا كانت متطلبات حجم

الشدة متساويا لجميع الرياضيين تتكون أهمية التمرين ذات التـــأثير الفردي طبقا لقابلية كل رياضي.

– إن عدد مرات إعادة كل تمرين في السلسلة الواحدة مسألة تابعة لطرق التدريب و إن دقة و صحة ذلك لتطوير القوة الانفجارية مرتبط بمميزات الرياضية لكل رياضي، فان كان عدد مرات إعادة التمرين ذات التركيب الثلاثي تصل إلى الحد الأقصى و شدة معينة متساوية لجميع الرياضيين في سلسلة واحدة تصبح عدد السلاسل في الوحدة التدريبية مختلفة و خاصة لكل رياضي.

- لـــذلك من المهم تصنيف الرياضيين إلى مجموعات في مختلف الفعاليات بالنسبة إلى حالة تطوير مكونات القدرة و السرعة للقوة الانفجارية عند الرياضيين الذين تطورت عندهم مكونات القدرة بصورة كبيرة. (عبد المقصود، بدون سنة)

- **خلاصة:**

من خلال دراستنا إلى هذا الفصل تطرقنا إلى تعريف القوة الانفجارية و كيفية تسيير العمل العضلي فيها كما اشرنا إلى طرق و وسائل تدريبها وأهمية القوة العضلية لتنمية عدة عناصر بدنية.

و كذلك بإضافة إلى مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية وعلاقتها بمميزات الرياضي.

الفصل الرابع

(كرة السلة)

- تمهيد.

1- تاريخ كرة السلة.

2- تاريخ كرة السلة في العالم العربي.

3- الصفات البدنية.

4- الصفات المهارية (مهارة التصويب من الثباث والقفز والسلمي) .

- الخاتمة.

- تمهيد:

تتميز لعبة كرة السلة بسرعة و ديناميكية تناول الفريقين الهجوم و الدفاع و لقد أدى تعداد و تنوع المهارات و خطط كرة السلة و بسرعة و كثرة الانتقال من حالة الدفاع لي حالة الهجوم و العكس إلي الإثارة و المتعة، و هذا يؤدي بدوره لاجتدا بها لعدد كبير من اللاعبين و المشاهدين حتى أصبحت كرة السلة في معظم دول العالم اللعبة الشعبية الثانية المنافس الأول لكرة القدم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين.

4-1 تاريخ كرة السلة:

ظهرت هذه اللعبة بشكلها البدائي عام 1891 في سبر **نجفيلا** إحدى مدن ولاية **ماساشوستش** بالولايات المتحدة الأمريكية.

ففي إحدى الدورات التدريبية التي تقام بمعهد المدربين التابع لجمعية الشبان المسيحية بالمدينة ،اجتمع عدد من طلبة المعهد الذين كانوا يهيئون ليصبحوا مدرسين للتربية الرياضية ، و حاولوا بإشراف الدكتور جيمس ناي سميث و زميله السيد كوليك المدرسين في المعهد المذكور ، إيجاد لعبة يمكن للاعبين ممارستها داخل الملاعب المقفلة بحيث يحتفظون بلياقتهم البدنية خلال العطلة و بحيث يستمر استعدادهم للموسم المقبل.

درس الدكتور سميث عددا من الألعاب التي كانت معروفة وقتها و حاول تبسيط بعضها لتفني بالغرض المطلوب فلم ينجح في ذلك و لكنه لاحظ ضرورة وجود كرة ما في أية لعبة جماعية، و هنا تجه تفكيره نحو إيجاد هدف يمكن أن تمر الكرة منه فعمد إلى استخدام سلال الفاكهة كأهداف توضع على الأرض في نهايتي القاعة، بحيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في السلة المقابلة و استعمل في البداية كرة التركيبي لممارسة اللعبة.

أعجب طلبة المعهد باللعبة الجديدة و استحوذت على تفكيرهم و عكفوا على مساعدة أستاذهم لتطوير اللعبة و تعديل بعض قواعدها فبحثوا في قياسات الملعب و شكل الكرة، و عدد اللاعبين، فاستقر الرأي على أن تستعمل كرة القدم بدل كرة ركبيي، و اتفق على تعليق السلتين على ارتفاع ثلاثة أمتار على الأرض بحيث تكون:

في مستوى أعلى من قامة المدافعين حتى لا يحدث احتكاك بينهم و بين المهاجمين، كما اتفق على نزع قاعدتي السلتين بحيث تنزل الكرة الى الأرض بعد مرورها من الداخل.

أما بالنسبة لعدد أفراد الفريق فقد تكون في بادئ الأمر من سبعة لاعبين ثم زيد الى تسعة لاعبين و لكنه عدل الى ثمانية، الى أن اتفق على خمسة لاعبين كما هو عليه حتى الآن.

و لتجنب الخشونة عمدوا الى تسجيل نقطة ضد كل فريق يرتكب أفراده ثلاثة أخطاء و وضعوا قواعد خاصة تقضي بمنع استخدام الدفع باليدين أو الكتف أو العرقلة، كما وضعت نظم خاصة بوضع الكرة في الملعب عن طريق اختيار لاعب من كل فريق يقف في وسط الملعب و تقذف الكرة بينهما في الهواء لمنح كل منهما فرصة مساوية لزميله، بعد أن كانت الكرة توضع في اللعب عن طريق قذفها في منتصف الملعب بعد أن يقف كل فريق تحت سلته و يتجه أفراد كل فريق للاستحواذ عليها قبل أفراد الفريق الآخر، كما يحصل الآن في ضربة البداية للعبة كرة الماء.

و عندما انتهت فترة الدراسة بالمعهد المذكور، و حان توزيع الخارجين على المدارس، كما كانت اللعبة قد استحوذت على تفكير الدكتور سميث و زميله و بقية الطلبة.

و خلال العام التالي، عمل الجميع على نشر اللعبة و تعليمها، خاصة و أنها تساعدهم كثيرا أثناء تدريسهم للتربية الرياضية، و كان أن انتداب عدد منهم للتدريس فيما وراء البحار مما ساعد على نشر اللعبة في الصين و اليابان و الفيليبين.

انتشرت اللعبة في جميع الولايات المتحدة الأمريكية، و اعتمدتها المدارس و الجامعات و أصبحت اللعبة المفضلة حتى أنها طغت على جميع النشاطات التي تقام في الصالات المقفلة مما عمل على تحديد الوقت المخصص لمدة اللعب، فبعد أن كانت تلعب على ثلاثة أشواط كل منها 20 دقيقة عدل إلى أربعة أشواط كل منها 10 دقائق إلى أن تم أخيرا تعديله إلى شوطين كل منهما 20 دقيقة منها 10 دقائق للراحة.

و قد كان لجمعية الشبان المسيحية (y.m.c.a) و فروعها في جميع أنحاء العالم فضل كبير في تعريف اللعبة إلى الجمهور سواء بواسطة إنشاء الصالات المخصصة لهذه اللعبة أو بواسطة طبع و توزيع نشرات تتضمن ملخصا للقوانين الهامة، أو بواسطة المدربين اللذين كانت تندد بهم لمساعدة الفرق الناشئة.

و كانت كل هيئة من الهيئات التي تمارس اللعبة تضع قوانينها الخاصة و تسير وفق هذه القوانين مما أدى إلى حدوث خلافات كثيرة عند إقامة المباريات، و هذا ما دعابعض هذه الهيئات إلى عقد اجتماع لبحث هذا الأمر، وضعت على إثره قواعد عامة وزعت على جميع الفرق التي كانت تمارس اللعبة و قد حدث ذلك عام 1915.

و في عام 1933 أقيمت في **تورينو بايطاليـــا** أول بطولة جامعية في لعبة كرة السلة اجتمع على أثرها في مدينة **لوزان بسويسرا** ، مندوبون عن الهيئات المشتركة في هده البطولة و قرروا تشكيل هيئة دولية يكون عملها توحيد القوانين الخاصة باللعبة و زيادة المقابلات الدولية و العمل على إدخال لعبة كرة السلة في عداد الألعاب الأولمبية، فظهر أول اتحاد دولي في كرة السلة في 07 تشرين من عام 1933.

و في الدورة الأولمبية التي أقيمت سنة 1936 في **برلين** أدخلت لعبة كرة السلة لأول ضمن الألعاب الأولمبية، و قد حضر الدكتور سميث مباريات الدورة و شاهد النجاح الرائع الذي حققته لعبته.

و بعد انتهاء الدورة المذكورة، تم إدخال تعديلات كثيرة على النظم الخاصة باللعبة فقسم الملعب إلى قسمين ووضعت قاعدة العشر ثواني و منع إرجاع الكرة إلى منطقة الدفاع بعد مرورها عن خط المنتصف.

و تابعت كرة السلة انتشارها في جميع أنحاء العالم و تتابعت المقابلات الدولية و الإقليمية، و في كل مؤتمر كان يدخل على القانون تعديلات كثيرة تتناسب و تساير تطور اللعبة و تقدمها. (الجواد، الصفحات 7-8-9-10)

4-2 تاريخ كرة السلة في العالم العربي :

لقد تابعت لعبة كرة السلة انتشارها في أنحاء العالم إلى أن وصلت إلى الوطن العربي عن طريق جمعية الشبان المسيحية (y.m.c.a) المدارس الفرنسية إلى **القاهرة** ،**أسيوط**، و حيث انتقلت هذه اللعبة من **الاسكندرية** و كان ذلك في عام 1928.

و لعبت هذه الجمعية دورها في توحيد قواعد اللعبة و تشكيل اتحاد خاص بها يرعى شئونها وينظم بطولتها، و في سنة 1936 شاركت **مصر** لأول مرة في الألعاب الأولمبية ببرلين في لعبة كرة السلة رغم افتقارها للخبرة في مثل هذه البطولات إلا أنها خرجت في الدور الثاني بعد انهزامها على يد **الأرغواي** و **المكسيك**. (مدني، 2003، الصفحات 14-15)

و هي تكسب ممارسيها الصفات التالية:

4-3 الصفات البدنية:

4-3-1 التحمل:

يرتبط عنصر التحمل بكثير من مجالات النشاط الإنساني، لبدني و الذهني ،أما في المجال الرياضي فيعرفه أوزلين أن المطاولة أو التحمل العام بأنه: "القابلية على أداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة وفق متطلبات عالية لأجهزة القلب و الدوران و التنفس".

و قد عرفها سمكن: "بأنها تحويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من قبل الإنسان و رفع قابلية مقاومة الأجهزة الوظيفية ضد التعب أثناء العمل".

و يعرفها قاسم حسن حسين نقلا عن ماتفيف : "بأنها تحمل العمل الذي يتميز بطول الفترة و انعدام الانقطاع و قلة الشدة نسبيا و عمل العضلات الكبيرة قابلية مستوى أجهزة القلب و الدوران و التنفس" (قاسم حسن حسين، 1998) ، أما بالنسبة لازوالين "فهو القدرة للفرد على أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية معلومة" (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئ، 1992) . وعرفه محمد صبحي حسانين: "أنه القدرة على أداء عمل متوسط الجهد و الاستمرار في الأداء لفترة طويلة" (محمد صبحي حسانين، 1990) . و يعرفه تشارلز بيوتشر أنه "مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد ممكن من المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لإلقاء العبئ على وظائف الجهاز الدوري التنفسي" (تشالزبيوتشر، 1964)

و عليه يرى الطالب الباحث أن التحمل يعني درجة استجابة الفرد لمثير جهد أيا كان نوعه ذهني،بدني،لأطول فترة ممكنة من الزمن.

4-3-2 تحمل السرعة:

يعد مصطلح تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة الذي يتكون من صفتين تحمل والسرع ة، حيث يتميز العمل في هذه الصفة بالسرعة ولأطول فترة زمنية ممكنة دون هبوط المستوى وقد أشار (قاسم حسن، منصور جميل) عن (ماتفتيف) تحمل السرعة.بأنها: "قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي

يتطلب سرعة عالية كركض المسافات القصيرة والمتوسطة" ، أما محمد حسن علاوي: "أشار إلى أن تحمل السرعة هو صفة بدنية مركبة من صفتين السرعة والتحمل وتعني: "القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكرر ة لفترات زمنية بأقصى سرعة ممكنة". أو هي القدرة على أداء جهد بشدة قصوى لأطولا مدة زمنية ممكنة.

وقد قسمها إلى أربعة أقسام:

تحمل السرعة القصوى.تحمل السرعة أقل من القصوى. تحمل السرعة المتوسطة. تحمل السرعة المتغير. ويستخدم تحمل السرعة لتنمية "التوافق العضلي في التحمل ذو مناخ خاص، يستخدم الطرق التكرارية، مجموعات لتكرارات كبيرة ولعدو قليل من التكرارات للمجموعة الواحدة، وبشدة أعلى من 85% مع مسافة من 60%-120% من مسافة السباق". ومما سبق ذكره إتضح للطالب الباحث أن تحمل السرعة هو مقدرة الرياضي على الإحتفاظ بالسرعة القريبة من القصوى أثناء العمل الرياضي في السباقات المتوسطة لبلوغ أقصر وقت ممكن ويقصد بها كذلك قدرة اللاعب على الإحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف للعمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية (شدته 75-100% من مقدرة اللاعب) والتغلب على التنفس اللاهوائي لإكتساب الطاقة.

4-3-3 تحمل القوة:

عرفه ماتفيف بأنه " القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي" (احمد محمد خاطر وعلمي فهمي ألبيك، 1996) . أما حسب مفهوم زيمكين " هو القدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة في التحرك بسرعة قصوى في مسافة قصيرة" (خريبط، 1989) .و عن عصام الوشاحي هي" مقدرة الرياضي على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع

درجـــة القـــوة في بعض أجزائه ومكوناته". (الوشاحي، (بدون سنة)) و يقول "ليبا" على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها لمدة طويلة أما "مونيليا نيكا" و"ماتفيف" فيقولان أنها مزيج من القوة والتحمل. (Lapin Bernard، 1990) بينما يرى زيمكين بان " التحمل الذي يتطلب القوة يعتبر مقدرة الاحتفاظ بالكفاءة البدنية خلال العمل الديناميكي المتميز بدرجة عالية من الحمل (ريسان مجيد خريبط، 1989) . ويرى مونيليا نيسكا وما تفيف انه مزيج من القوة و التحمل (محمد حسن علاوة، 1992) في حين يرى ايجولينكسي " مقدرة العمل لفترة طويلة وأداء مهام مرتبطة بإعداد بدنية وعضلية كبيرة " (احمد محمد خاطر وعلمي فهمي ألبيك، 1996)

و على ضوء التعريفات السابقة يتبين للطالب الباحث أن تحمل القوة هو المقدرة على أداء مهام وحمل شدة قصوى لمدة طويلة ممكنة.

4-3-4 تحمل القوة المميزة بالسرعة :

و يعتبر هذا العنصر المركب من التحمل و القوة و السرعة من العناصر الهامة في مجال تدريب بعض الأنشطة التي تتطلب عنصر القوة المميزة بالسرعة و لفترات طويلة، و نلاحظ ذلك عند متسابقي الجلة و القرص و الرمح و المطرقة مثلا (بسطويس أحمد، 1997).

و عليه برى الطالب الباحث أنها(**تحمل القوة المميزة بالسرعة**) هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومات تتطلب درجه عاليه من السرع الانقباضات العضلية لأطول فترة ممكنة.

4 3 5 السرعة:

تعرف السرعة على أنها قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف زمني في اقصر وقت فتكرار الحركات في اقل زمن يدل على السرعة والترابط وقد اعتبرها grdser 1983 أنها قابلية الاستجابة السريعة والأداء الحركي بمقاومات مختلفة والارتباط بين الزيادة في المسافة في الزمن(قاسم حسن حسين). كما يعرفها كلانك Clanke ،بانها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة ، (أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008) و على اثر التعاريف السابقة يستنتج الطالب الباحث أن السرعة هي القدرة على أداء حركات في أقصر فترة زمنية ممكنة.

4 3 6 القوة الانفجارية:

يعرفها "مونود" و"فلندوز" بأنها أقصى قوة منتجة خلال انقباض عضلي إيزومتري إرادي في مدة زمنيـــة صغيرة من 3الى4ثا. (MONOD.H. fandroise، 1996) و تعرف بأنها" أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء انقباض إرادي" (قاسم حسن حسين وآخرون، 1990) ، كما يعرفها كلارك(Clarke) بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة "وعرفها هارة بأنها"أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة" (السيد عبد المقصود، 1997) . مع الملاحظة و التركيز على أن هناك عدم التفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، و لكن القوة الانفجارية تظهر، و يمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة و أقصى سرعة و لمرة واحدة، و بذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية و هذا ما تتميز به الحركات الوحيدة ذات الأجزاء الثلاثة (تمهيدي – رئيسي – نهائي).أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة و تكون القوة و السرعة عند ذلك أقل من القوة و يؤكد ذلك **علي فهمي** 1992. أن القوة المميزة بالسرعة تمثل في التكرار دون ما

برهة انتظار لتجميع القوة أو القوى (الجري السريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى و لكن في أسرع زمن ممكن. (محمد رضا حافظ الروبي، 2005) و عليه يرى الطالب الباحث أن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للفرد إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.

4 3 7 المرونة:

تعتبر المرونة في رأي العديد من الباحثين كأحد الصفات البدنية والحركية العامة للأداء الحركي كما أنها تشكل مع بقية المكونات الأخرى كالسرعة والقوة والرشاقة والتحمل الركائز الهامة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي للكثير من المهارات الحركية.

يعرفها محمد نصر الدين رضوان وآخر: "إلى مدى الحركة على المفصل يعين أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة وتتأثر المرونة بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفصل وبالخصائص الفسيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفصل" (محمد نصر الدين رضوان و أحمد المتولي منصور، 1999) ، وفي تعريف آخر فهي القدرة على تنفيذ الحركات بتمطية كبيرة (قاسم حسين و قيس ناجي عبد الجبار، 1984) ، أما محمد جابر بريقع وآخر فيشيران إلى أنها القدرة على الحركة بحرية تامة على كافة نطاق الحركة الخالية من الألم حول مفصل ما أو مجموعة من المفاصل بمعنى أنها تشير إلى المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل (محمد جابر بريقع، 2005) ، ويرى عصام عبد الخالق أن المرونة هي أقصى مدى حركي لمفصل معين وتعرف المرونة بأنها: "كفاءة الفرد على أداء الحركة لأوسع مدى" (عصام عبد الخالق، 1992).

من خلال مجموعة التعاريف السابقة يتضح لنا أن المرونة تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم عند أداء أي نشاط حركي أو بدني.

4-4 مهارة التصويب:

4-4-1 مفهوم مهارة التصويب:

تنص أول مادة من قانون كرة السلة على أن غرض كل فريق هو أن يصوب الكرة في السلة للفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف.

ومن هنا يتضح أن الهدف من استخدام سائر المهارات الهجومية الأخرى عند كرة السلة هو الوصول بالكرة إلى المكان الذي يسهل منه التصويب نحو سلة الفريق المضاد،لذلك أصبح التصويب من أهم المبادئ الحركية لممارسة اللعبة،ومن تم أكثر المبادئ الحركية حاجة إلى وقت وبدل الحركة أثناء التدريب.(،سالم، 1991، صفحة 62)

4-5 بعض أنواع مهارات التصويب:

وتتمثل فيما يأتي:

4 5 1 التصويب من الثبات:

يقتصر استخدام هدا النوع من التصويب على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشرة تقريبا،حيث يستخدمها اللاعبون المبتدئون كتصويبة ميدانية تمهيدا لتعليم مهارة التصويب من القفز،دلك أن مهارة التصويب من القفز تتطلب قدرات ومهارات حركية أكثر غير أنه يستخدم التصويب من الثبات في أداء الرميات الحرة.(معوض ح.، 2003، صفحة 125)

4-5-2 التصويبة السليمة:

يؤدى هذا النوع من هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو بعد استلام الكرة من زميل،ويستخدم اللعب خطوات اقتراب خاصة بعد انتهائه من المحاورة أو بعد استلامه للكرة حتى يتسنى له الاقتراب أكثر ما يمكن من السلة.

وجب على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعي قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في خطأ الجري بالكرة،وقد تختلف مسافة الخطوات القانونية التي يؤديها اللاعب بالكرة تبعا للاختلاف المكان الذي يبدأ منه اللاعب الاقتراب من التصويب،لكن من المهم أن يصوب اللاعب على السلة من أقرب مكان ممكن ومع الوقت الأعلى لتحقيق أكبر ضمان ممكن للإصابة الهدف مع حماية الكرة من المنافس. (معوض ح.، 2003، صفحة 128)

4-5-3 التصويب بالمتابعة:

إن عملية التصويب لا تنتهي بمجرد دفع الكرة نحو الهدف، مهما بلغت قدرة المصوب خبراته السابقة فهو لا يستطيع إصابة الهدف من جميع محاولاته للتصويب،من هذا المنطلق ظهرت مهارة التصويب بالمتابعة التي تؤدى بالوثب عاليا لنوعية الكرة المرتدة مرة أخرى نحو الهدف قبل أن يتمكن المدافعون من حيازتها.

4-5-4 التصويب من القفز:

تعد مهارة التصويب من القفز إحدى أهم التصويبات في مباراة كرة السلة،وهي تشكل مع التصويبة السليمة والتصويب من الثبات لرمية الحرة أكثر ثلاث تصويبات أهمية في مباراة كرة السلة.(معوض ح.، 2003، صفحة 134)

- **الخاتمة:**

إن كرة السلة من بين الرياضات القوية التي تحكمها قوانين صعبة عكس بعض الرياضات الأخرى فهي تتطلب الدقة والسرعة في العمل وتعتمد على خطط ومهارات متعددة يجب على اللاعب إتقانها بشكل جيد حتى يضمن السير السليم للفريق وخطة المدرب الموضوعة،وأضحت كرة السلة من بين الرياضات المفضلة عند جميع شرائح المجتمع خاصة عند الأطفال الصغار ، باعتبارهم اللبنة الأساسية في التربية والإعداد المهاري الجيد ، فان لاقت اهتماما جيدا وعملا سليما حسب أعمارهم فسيتم الحصول على نتائج جيدة تطور من لعب كرة السلة.

الفصل الخامس

(الخصائص و المميزات المرحلة العمرية (16–18) سنة)

- تمهيد

5–1 الخصائص العامة للمرحلة العمرية (16–18) سنة

5–2 النمو الجسمي

5–3 النمو الفسيولوجي

5–4 النمو الحركي

5–5 النمو الأجتماعي

5–6 النمو الأنفعالي

5–7 النمو العقلي

- الخلاصة

- المقدمة:

يعد التدريب الرياضي بمثابة الوسط التربوي المناسب و الركيزة الأساسية لبلوغ ما ترتضيه الأمة و تسعى إليه من أجل أبنائها. و عليه أصبح من الضروري أن يلم المدرب بأهداف التربية العامة و التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي و يسعى لتجسيدها عمليا و كذالك التطلع الكافي بالخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية(16-18)سنة من جميع النواحي،الجسمية، الفسيولوجية , الحركية،العقلية،الاجتماعية و الانفعالية حتى يتسنى له إعداد وحدات تدريبية فعالة و فق أسسها العلمية.و بناءا على ذلك سيتناول الباحث في هذا الفصل مرحلة المراهقة الثانية (16-18)سنة بالدراسة موضحان بذلك أبرز خصائصها من مختلف الجوانب لتكون سندا علميا في إعداد الوحدات التدريبية بما يتناسب مع خصائص هذه المرحلة العمرية.

5-1.المراهقة الثانية (16-18 سنة):

5-1-1.الخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية (16- 18سنة):

تعتبر المراهقة هي مرحلة التطور المعتبرة كفترة التحول بين الطفولة والرجولة وفيها يحدث التطور في النمو الجسمي والحركي إلى درجة النضج وكذلك التطور في النمو الاجتماعي والانفعالي والعقلي الذي ينتهي بالتفكير الناضج والإحساس بالذات وتحمل المسؤولية. (TERRANTI، 1996) والمراهقة بمعناها الشامل "تعني النمو والتطور الديناميكي عند الفرد". (الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، 1994)، بينما **جيرزلد** يرى بأنها "امتداد في السنوات التي يقطعها البنون والبنات متجاوزين مدارج الطفولة إلى مراقي الرشد حيث يتصفون بالنضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والجسمي" (الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية،1994). وإن معرفة المدربين لخصائص هذه المرحلة العمرية في مجال النمو الجسمي والحركي والاجتماعي والانفعالي لها أهمية

بارزة في تخطيط البرامج التدريبية وتنفيذها باستخدام أنسب الوسائل التدريبية وفي هذا الشأن يقول كل من عباس أحمد السامرائي وبسطو يس أحمد بسطويس عن تلاميذ المرحلة العمرية (16-18سنة) بأن "هذه المرحلة الدراسية تقابل مرحلة البلوغ عند التلاميذ حيث يقل معدل النمو فيزداد بذلك المقدرة العضلية والأدائية حيث يبلغ التلاميذ أحسن توافق عضلي عصبي في هذه المرحلة". (عباس أحمد السمرائي, بسطويس أحمد بسطويس، 1984). ويعبر كورت ماينل عن هذه المرحلة العمرية "بالمراهقة الثانية ويحددها من سن 15 إلى 18 سنة عند البنات والبنين" (نصيف، 1987). كما تشهد هذه المرحلة تغيرات جد مهمة في الجانب الجسمي والبسيكولوجي المتصل باكتساب الاستقلالية الذاتية" (Sauveur, 1990.)، ولأهمية دراسة جوانب النمو في هذه المرحلة يؤكد جيمس أوليفر أن " العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي هي في الواقع علاقة وثيقة ومن المستحيل الفصل بينهما " (الخولي، 1990). كما تختلف هذه المرحلة عن بقية المراحل الحياتية الأخرى للفرد حيث يلاحظ " النمو السريع والشامل من الناحية الجسمية، العقلية، الوجدانية، الاجتماعية والخلقية، هذه المرحلة تظهر خصوصيات الفردية بطريقة خاصة وتكون الصفات الوراثية والواقع الخارجي الذي ينشأ فيه الفرد عاملا في ظهورها "(Akramov, 1990) . ويذكر مفتي إبراهيم حماد "أن في هذه المرحلة نجد التلاميذ يميلون إلى أداء الحركات والفعاليات التي تتطلب مستوى عال نسبيا من القدرات البدنية، وكذا الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة والمثابرة والاعتماد على النفس" (حماد، 1996). ويؤكد ما يدل على أن مرحلة المراهقة الثانية". هي مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي للفرد، رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا إلى أن التركيز والتفاني في الحصول على الإنجاز يعمل على تعلم سير الحركات بسرعة نسبيا" (نصيف، 1987، صفحة 284).

ويذكر عبد المقصود "أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية (16-18سنة)يمتلك القدرة على التعلم الحركي الصعب والمعقد بدرجة عالية من القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة " (المقصود، 1985). ويذكر أحمد زكي "أن قيمة دراسة المراهقة تكمن تربويا من حيث أنها المرحلة التي تتفتح فيها القدرات والاستعدادات والميول والصفات الشخصية والتي يكتسب فيها من العادات ما يؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه في المستقبل " (صالح، 1965). وفي هذا المجال يرى فايناك أن "المراهق يبدي قدرة جيدة للتعلم، وتسمح هذه المرحلة بتنمية الرشاقة والسرعة وبقية عناصر الأداء البدني التي تساهم في تطوير الأداء الحركي" (Weineck، 1990). وعلى ذكر ما سبق يستخلص الباحث أن هذه المرحلة العمرية (16-18سنة) هي أحسن مرحلة للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للتلميذ والأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس، لكون يصل فيها التلميذ إلى مرحلة النضج والتوازن والاستقرار النسبي في مختلف جوانب النمو والتي هي على النحو الآتي:

1 - النمو الجسمي.

2 - النمو الفسيولوجي.

3 - النمو الحركي.

4 - النمو الاجتماعي.

5 - النمو الانفعالي.

6 - النمو العقلي.

5-1-1-1.النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة عن نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي"

(علاوي، 1991، صفحة 146). وتذكر عنايات محمد أحمد فرج أن "في هذه المرحلة تظهر الفروق بين الجنسين بصورة واضحة ويزداد نمو الجهاز العضلي بدرجة أكبر من الجهاز العظمي" (فرج، 1998). أما تركي رابح فيري أن "هذه المرحلة المتأخرة من المراهقة تتميز باكتمال نسبي للنمو، ووصول هيئة جسم الفرد إلى صورة قريبة من جسم الراشد " (رابح، 1990). وعن أهمية هذه المرحلة العمرية يذكر محمد رفعت "أن القاعدة الذهبية للحياة السعيدة هي أن يكون التلميذ المراهق في حالة صحية جيدة يتحمل بدون تعب أو أعباء متاعب الحياة اليومية وذلك بأن يدخر جسمه رصيدا من الجهد والقوة والحيوية والمقاومة حيث يصد ويمنع ويتغلب على جميع الأمراض والإصابات التي تعترضه، كما تبقى النحافة حليفة المرض وواحة الفشل والمسمار الأول في نعش الصحة، فالتلميذ النحيف لا يمكن أن يكون مجدا وشابا منتجا، وخطرها يمتد إلى خمول أجهزة الجسم ابتداءا من الرأس إلى أخمص القدمين" (رفعت، 1988). وبخصوص النمو العظمي والعضلي يذكر جون أن "النمو الطولي يرتبط ارتباطا قويا بنمو الجهاز العظمي حيث يتباطىء النمو فينخفض معدل الزيادة في الطول من 1إلى 2سم بخلاف المراحل السابقة أين بلغت نسبة الزيادة من 15إلى 20سم" (Micehl، 1985). وفي نفس المجال يشير فؤاد البهي السيد أنه " يزداد اتساع المنكبين عند الفتى تبعا لازدياد نموه، وتوطئه لوظيفته الشاقة التي تعتمد على القوة" (السيد). أما عن النمو الوزني فيرى فايناك "أن وزن التلميذ يختلف في طفولته ومراهقته ورشده حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن تدريجيا إلى 3كغ خلال مرحلة المراهقة الثانية كما تشهد هذه المرحلة نهاية النمو العضلي" (Weineck، Biologie du sport، 1992). بينما يذكر كل من عبد علي تضيف وقاسم حسن أن "الوزن والنمو العرضي فيبقى زيادته وأحيانا تصل مقاييسه إلى الشكل متناسق من عمر (17-18 سنة) " (عبد علي نصيف، قسام حسن حسين، 1988). وعن النمو العصبي يذكر فاخر عاقل أن "هذه المرحلة تتميز باكتمال نمو الجملة

العصبية وعلى وجه الخصوص الدماغ بما فيه القشرة الدماغية " (عاقل، 1980).وعلى ذكر ما سبق يستخلص الباحث أن المرحلة العمرية (16-18 سنة) تتميز

عن باقي المراحل العمرية الأخرى بالبطئ في معدل النمو الجسماني إلى درجة الاستقرار المتكامل الذي يبقى في صالح الأداء الحركي الجيد وإمكانية الارتقاء بالأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس.

5-1-1-2 النمو الفسيولوجي:

يذكر عادل عبد البصير بالنسبة للجانب الفسيولوجي أنه " يجب دراسة اختبار و قياس مستوى و كفاءة الأجهزة الوظيفية داخل الجسم، و ذلك من خلال قياس كل من نبض القلب الطبيعي و بعد المجهود ، و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، و مؤشر الكفاءة البدنية، و حجم القلب النسبي أما فيما يخص الجانب المورفولوجي فيرى كزالوف 1997 أن المقاييس الجسمية تعد من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة ما بتحقيق المستويات الرياضية العالية" (علي، 1999). حيث تتميز هذه المرحلة بهبوط ملحوظ في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم و مما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير للأولاد (أحمد، 1996). ينمو القلب في هذه المرحلة بسرعة لا تنسجم مع سرعة الشرايين كما تكون الرئتان عند الذكور أكبر منها عند الإناث أما بالنسبة للغدد فتكون كالآتي:

- الغدد النخامية زادة إفرازها تساهم في نمو العظام الأطراف و العكس صحيح.
- إن الجهد الحاصل نتيجة للتمارين الرياضية عند الرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار بسبب زيادة في حجم القلب و هبوطا في دقاته مع الزيادة في المطاولة كما تنمو الرئتان و يتسع الصدر و

ينخفض في معدل الاستهلاك الأوكسيجيني . كما يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول و يرتبط ذلك بالنمو العقلي في العمليات العليا كالتفكير و التذكر (شلش، 1984).

و مما سبق ذكره يرى الباحث أن الوصول بالتلاميذ لأعلى المستويات هو متعلق بدرجة كبيرة بدراسة الخصائص الفسيولوجية للفرد و لا شك أن ذلك سيعطي للمربي أو الأستاذ الدراية الكاملة في كيفية بناء البرامج التدريبية بما تتوافق خصائصهم و مستواهم و ذلك من خلال توظيف أحسن البرامج أو الوحدات التدريسية باستخدام الأسلوب الدائري لما له أهمية في الارتقاء بمستواهم الصحي.

5-1-1-3- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بثبات نمو ووصول مستوى القدرات البدنية إلى أقصى مستوى لدى يؤكد عبد المقصود "على أهمية الممارسة الرياضية وذلك للمحافظة على قدرة الرياضي عند مستوى معين وكذا تجنب هبوطها" (المقصود، 1985، صفحة 281). ويشير ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهيم " أن في هذه المرحلة يبطئ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على التحكم في حركات الجسم فهي من أحسن المراحل لترقية المهارات التي تحتاج لدقة حركية كما نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، ويساعد التلاميذ المدرس في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة " (أياهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم، 1998). وفي مجال تنمية الصفات البدنية يؤكد قاسم حسن حسين وآخرون "على ضرورة اهتمام المدرس خلال هذه المرحلة بتنمية القوة المميز بالسرعة بشكل جيد لأنها مهمة جدا باعتبارها القاعدة الأساسية لأي أداء حركي" (قاسم حسن حسين وآخرون). وترى عنايات محمد أحمد فرج في مجال النمو الحركي أن "الأداء الحركي يكون متميز بالاتزان التدريجي ويستطيع الفرد أن يصل في مرحلة الأداء إلى العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان، كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة

كبيرة، وأن هذه المرحلة يمكن اعتبارها ذروة للنمو الحركي ومنها يستطيع الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة" (فرج، 1998، صفحة 74). كما يظهر بوضوح أيضا زيادة الدقة الحركية وثبات الحركة وبصفة عامة القدرة على التوجيه الحركي وقابلية التوقع والتصرف عند تغيير الوضعيات إضافة إلى قابلية التعلم الحركي" (المقصود، 1985، صفحة 250). وفي مجال النمو المهاري تذكر عنايات محمد " على أن تأسيس تعليم المهارات الحركية المختلفة متوقف على التنمية الشاملة للصفات البدنية" (فرج، 1998، الصفحات 13-14).

ويذكر أزولين "على أن الارتقاء بمستوى الصفات البدنية هو من الاشتراطات الأساسية لأي إنجاز مهاري" (القيس، 21-05-2005). وبخصوص الإنجاز الرياضي في هذه المرحلة العمرية (16- 18 سنة) فقد أثبت هايترايش " أن تحسن وتطور الأداء الحركي يمكن التوصل إليه عن طريق تنمية الصفات البدنية والحركية وذلك بوضع الوسائل والوسائل الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية بالإضافة إلى أنها توفر الجهد والوقت وتساهم في مستوى الأداء بطريقة اقتصادية " (أحمد الهادي، يوسف البدري، 1997). ويذكر كمال عبد الحميد وكمال فهمي أن " الممارسة الرياضية بشكل منتظم لاسيما في هذه المرحلة العمرية تعمل على تحسين التوافق الحركي واستبعاد الأعراض السلبية المصاحبة لعملية البلوغ" (إكمال عبد الحميد، كمال فهمي، 1978). ويستخلص الباحث مما سبق أن هذه المرحلة العمرية (16-18سنة) هي مرحلة النضج الجنسي الذي ينعكس على تحسين أداء المهارات الحركية والارتقاء بالأداء الحركي لكون يظهر الاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي إلى جانب يزداد نمو القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق الحركي وبقية الصفات البدنية الأخرى التي ترفع من قابلية التعلم الحركي، ويؤكد على ذلك قاسم حسن حسين حيث يرى أن " التطور التدريجي لحركات الطفل يتأثر بالنضج الجنسي وبدرجات مختلفة من ناحية قلة فن الأداء الحركي ووجود حركات الجمالية فضلا

عن تأثيرها بالديناميكية الحركية مع قلة التعلم، كما تختفي في مرحلة المراهقة الثانية التأثيرات بعد أن يكمل النضج وبذلك تصل الحركات إلى مرحلة عالية من الأداء" (حسين، 1998).

5-1-1-4- النمو الاجتماعي:

يذكر عدنان درويش جلون وآخرون " أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية يبدأ في اتخاذ المثل العليا ويكون في الحاجة إلى الإحساس بالذات نتيجة الاختلافات الجنسية وإلى الإحساس بالثقة وتحمل المسؤولية" (عدنان درويش جلون وآخرون، 1994). كما يتحدد السلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة عن طريق " مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب و العقاب" (أرنوف وايتيج ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون، 1994). ولعل ما يميز المرحلة المراهقة الثانية على المراحل الأخرى هو "الاتصال الذي يعتبر من أهم خصائص النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة" (المليجي، 1971). ويذكر مفتي إبراهيم حماد " أن الشباب يصبح أكثر تفاعلا مع أقرانه وتزداد مقدرته على إنتاج أنماط من السلوك الجماعي أكثر عمقا" (حماد، 1996، صفحة 120). ويستخلص الباحث مما سبق أن في هذه المرحلة العمرية ينموا التلميذ اجتماعيا بحيث يصبح أكثر تفاعلا وعلى استعداد للتألف والعطف والمحبة مع أقرانه كما يتميز بالقدرة على الانضمام والتأقلم مع الجماعة بكل ثقة في النفس، وتحمل المسؤولية مع تحليه بالقيم والمثل العليا، الخاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه.

5-1-1-5 النمو الانفعالي والعقلي:

يعتبر النمو الانفعالي من أهم جوانب النمو في المرحلة العمرية (16-18 سنة) وفي هذا المجال يشير قيس نادي عبد الجبار " أن من مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة هي كثرة الانفعالات والميل إلى العزلة وقد يندفع أحيانا إلى الاجتماع بالناس لقوة غريزة الاجتماع عنده فهو في غالب الأحيان يعجز عن

مواجهة الواقع حيث يندفع إلى الخيال ويخلق لنفسه جوا رومانسيفأفكاره في هذه المرحلة مثالية وخيالية حيث يغلب عليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة انفعالاته هو أنه يتألم كثيرا لآلام الآخرين " (الجبار، 1989). ويذكر محمد إبراهيم " أن إشباع حاجات التلميذ في هذه المرحلة يعني يتقدم نحو الحرية الإيجابية وأن يتعلق بالعالم على نحو تلقائي بالحب والجد في العمل معبرا بذلك عن إمكانية الحسية والعاطفية والعقلية على نحو الأخلاق المرغوب فيها، والتسلط على التلميذ خاصة في هذه المرحلة وعدم إشباع حاجاته الضرورية يؤدي به إلى الأعراض المرضية لعل من أهمها التسلطية في الفكر والسلوك والمواقف التي يعتبرها "فروم" أحد ميكانيزمات الدفاع التي تدفع الفرد إلى التخلي عن حريته وعن استقلاله الذاتي بالاندماج مع شخص أو جماعة تمنحه الشعور بالقوة" (عيد، 1997). ويشير عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي " أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية (16- 18 سنة) تقل لديه القابلية للتهيج الانفعالي ويهدأ الصراع نوعا ما وتخف الشحنة الانفعالية بعد أن يعود الاتزان الانفعالي على نحو تدريجي، ويتقبل المراهق الأمور في هدوء، الأمر الذي يتيح له أن يراها في ضوء أكثر واقعية " (المليجي، 1971، الصفحات 377-378). ويذكر فؤاد البهي السيد " أن الانفعالات الحادة تؤثر على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة تأثيرا قد يعوق نموه وتطوره لذا من الجانب أن يعود المراهق على ضبط النفس حتى يروضها على رؤية الجوانب السارة لكل مواقف مؤلمة" (السيد، الصفحات 319-320).

بالإضافة تلك المكتسبات السابقة الذكر فإن التلميذ وفي هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) يصل إلى مرحلة النضج العقلي لم يسبق له مثيل وفي هذا السياق يذكر محمد حسن علاوي " أن في هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في العديد من القدرات وتنكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي" (علاوي، 1991، صفحة

148). ومما سبق يستخلص البحث أن هذه المرحلة العمرية تتميز بالنمو الانفعالي والعقلي مقارنة بالمراحل السابقة حيث تقل قابلية التهيج الانفعالي للمراهق وتخف الشحنة الانفعالية، كما يصبح قادرا على ضبط النفس وتقبل الأمور الصعبة والمفاجئة بكل سلاسة وهدوء تام، كما يكتسب القدرة على التفكير والتصرف التكتيكي في ضوء اعتبارات محددة إلى جانب امتلاكه القدرة إلى إيجاد الحلول السريعة للتغيرات المفاجئة في مختلف المواقف الرياضية وعليه فإن هذه المكتسبات السابقة الذكر تبقى من ضمن الأغراض الأساسية لدرس التربية البدنية والرياضية الذي من الضروري أن يبقى في حدود الممارسة الإجبارية على كل تلميذ حتى يبلغ نموه المتكامل والمتوازن ضمن ما هو مرغوب فيه.

- **الخاتمة:**

تعتبر مرحلة المراهقة الثانية (16-18)سنة مرحلة جوهرية مهمة بغية تحقيق الأهداف بأعلى مستوى لاكن يستوجب ذلك مدى معرفة و إلمام المدرب بالنواحي العلمية المتعلقة بمبادئ التدريب الرياضي و من أهمها الاستخدام الأمثل للوحدات التدريبية و التي تتناسب مع المرحلة العمرية (16-18)سنة لبلوغ الأهداف المنشودة و كذالك الوصول باللاعب إلى مستوى صحي أحسن من خلال تنمية مختلف متطلبات النمو في هذه المرحلة خاصة الفسيولوجية منها.

خاتمة الباب الأول:

من أجل الوصول إلى نتيجة مرضية لابد على الطالبان أن يلم بكل المعلومات النظرية و ذلك من خلال المصادر و المراجع العلمية و الدراسات المشابهة التي تعتبر كمادة خبرية كما يوجد في عصرنا الحالي المكتبة الالكترونية الموثقة من جميع المعاهد و الجامعات من مختلف الدول العالمية، و على هذا الأساس تطرق الطالبان في هذا الباب إلى التدريب البليومتري في الفصل الأول و كذا تطرقا في الفصل الثاني إلى التدريب بحمل الأثقال و في الفصل الثالث تطرق الطالبان إلى القوة الانفجارية و أيضا في الفصل الرابع إلى كرة السلة كما ختم الطالبان هذا الباب بفصل خصائص المرحلة العمرية، و من هذا المنطلق سوف يتطرق الطالبان في الباب الثاني إلى الدراسة الاستطلاعية و إلى منهجية البحث ثم إلى عرض و مناقشة النتائج و في الأخير الاستنتاجات.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الباب الثاني

(الدراسة الميدانية)

- مقدمة الباب.
- الفصل الاول : الدراسة الاستطلاعية.
- الفصل الثاني : منهجة البحث و اجراءاته الميدانية.
- الفصل الثالث : عرض و مناقشة نتائج البحث.
- خاتمة الباب.

- **مقدمة الباب الثاني :**

لقد احتوى هذا الباب على ثلاث فصول, حيث تطرق الطالبان الباحثان في الفصل الاول الى الدراسة الاستطلاعية أين يتطرق إلى عرض مفصل لأداة المسح التي على أساسها نثمن مشكلة البحث المطروحة أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض مفصل لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية بينما تضمن الفصل الثالث عرض النتائج و مناقشتها و إستخلاص مجموعة من الاستنتاجات و كذا مقابلة النتائج بالفرضيات و أثر الاستناد على أهم النتائج ثم إقتراح اهم التوصيات وفي الاخير انتهى البحث بالخاتمة .

الفصل الأول

(الدراسة الاستطلاعية)

- تمهيد.
- 1-1- الخطوة العلمية الأولى.
- 1-2- عرض و مناقشة نتائج تفريغ الاستمارة الاستبيانية.
- الخلاصة.

- **تمهيد:**

لقد حرص الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل على تحديد البحث ومتطلبات إنجازه الميدانية وأهم الأدوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات النوعية التي تفي بالأغراض المنشودة وفي هذا السياق فإن الأطراف الذين يقصدهم البحث بالدراسة هم مدربي كرة السلة. تماشيا مع متطلبات موضوع البحث حرص الباحثان على توظيف أداة الاستبيان وهي موجهة لمدربي كرة السلة وقد تجلت أغراض التجربة الاستطلاعية فيما يلي :

- إلقاء نظرة حول واقع كرة السلة لولاية عين تموشنت والقسم الجهوي الغربي .
- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صادقة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان خلال الدراسة الأساسية.
- تحديد أنسب الاختبارات لقياس بعض عناصر الأداء البدني لرياضة كرة السلة.
- قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات التي يكون لها ثقل علمي.
- اختبار أنسب الوسائل الاحصائية.
- وقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

1-1 الخطوة الأولى:

لقد شرع الطالبان الباحثان خلال هذه الدراسة في الوقوف على الصعوبات التي تواجه في فهم أسئلة الاستمارة الاستبيانية والتي تعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث وذلك من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة حيث يقوم المبحوث بالإجابة عنها بنفسه.
وقد شملت أسئلة مغلقة وتكون الإجابة عنها بنعم أو لا، وأسئلة مفتوحة حيث يطرح السؤال بشكل مفتوح وهي التي تمتاز بالكفاءة للحصول على المعلومات. كما تم إعطاء للمستجوب فرصة الإبداء عن رأيه.
ويشير الباحثان أنه خلال عملية إعداد لهذه الأداة تم الأخذ بالاعتبارات التالية:

- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان.
- مراجعة الإيطار النظري للبحث الحالي.
- محتوى الاستبيان جذاب وقصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
- ارتباط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
- كما حرص الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل، حتى لا يشعر المبحوث بالحرج.
- ثم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفريغها استخلاص نتائجها.
- كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل. وذلك من خلال التدرج من العام إلى الخاص والبدء بالأسئلة السهلة فالصعبة إلى السهلة المستشيرة لاهتمام المستجوب ومشجعته على تحمل بقية أسئلة الاستبيان.

وكصدق ظاهري ثم إعدادها في البداية على شكل مقترح وتقديمها للأستاذ المشرف وإلى مجموعة من الأساتذة والدكاترة (صدق المحكمين) (.....). العاملين في رياضة كرة السلة وفي حقل التدريب الرياضي على وجه الخصوص بغرض الأخذ بآرائهم وتوجيها تهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعة. إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح وهذا حسب ترتيبها وامتدت هذه العملية من 2014-01-05 إلى 2014-01-19 وبعد تغيير وتعديل الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون أي تأويل أو تعقيد ، ثم توزيع هذه الاستمارة الاستبيانية على 10 من مدربي كرة السلة للقسم الجهوي الغربي أي ما يعادل نسبة100 % من المجتمع الأصلي وفي هذا الشأن يوضح سليمان عودة وخليل يوسف الخليلي نقلا عن : (Gay 1980، Gall 1979، Nunnvaly . 1978.

Tatsuka 1970) أن الدراسات المسحية يصل حجم عينة البحث إلى 20 % . إذا كان أفراد المجتمع يتراوح عددهم ما بين (500 – 1000) و 5 % للمجتمعات الكبيرة جدا.

1-2 عرض و مناقشة نتائج تفريغ الاستمارة الاستبيانية:

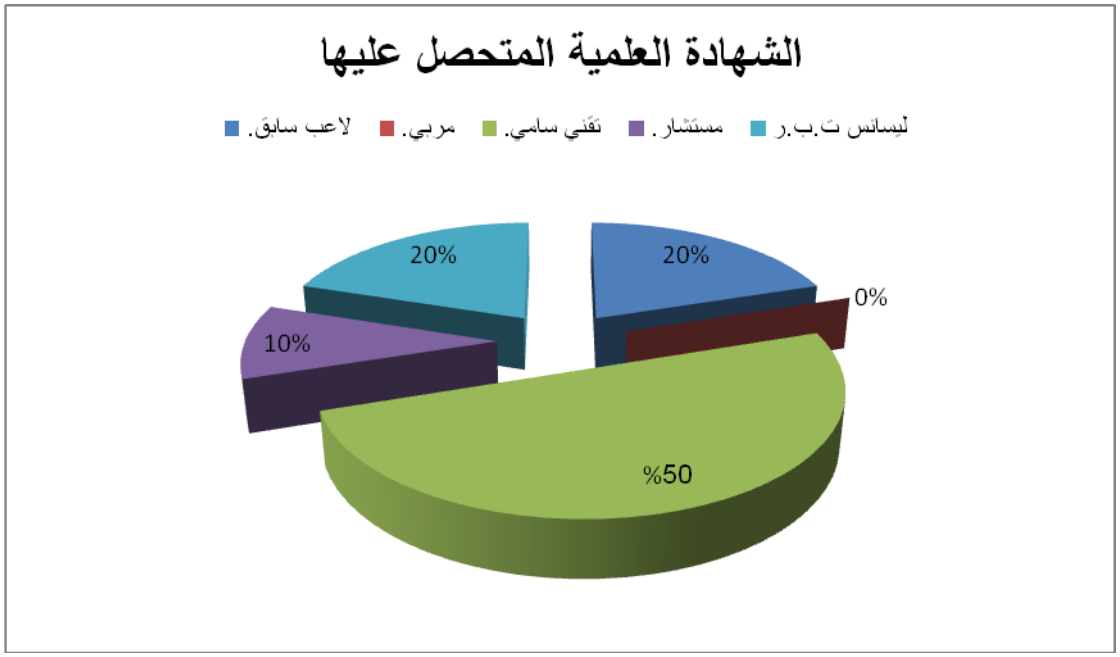
(أحمد سليمان عودة وحليل يوسف الحليلي، 2000) وخلال عملية التوزيع ثم الاعتماد على المقابلة المباشرة وبعض الطلبة والمدربين الوسطاء. وقد بلغ عدد الاستمارات المسترجعة 10 من المجموع التالي أي ما يعادل 100% وامتدت هذه العملية من 26-01-2014 إلى 19-03-2014. وبعد التفريغ والتحليل للاستمارات المسترجعة ثم الحصول على النتائج التالية:

– **المحور الأول:** معلومات خاصة بالمستجوب.

السؤال 1: ما نوع الشهادة العلمية المتحصل عليها ؟

الأسئلة	**الشهادة العلمية المتحصل عليها ؟**				
الأجوبة	**لاعب سابق**	**مربي**	**تقني سامي**	**ليسانس ت.ب.ر**	**مستشار في الرياضة**
عينة التدريب	2	0	5	2	1
النسبة	%20	%0	%50	%20	%10

- **جدول رقم (01) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب نوع الشهادة العلمية المتحصل عليها.**



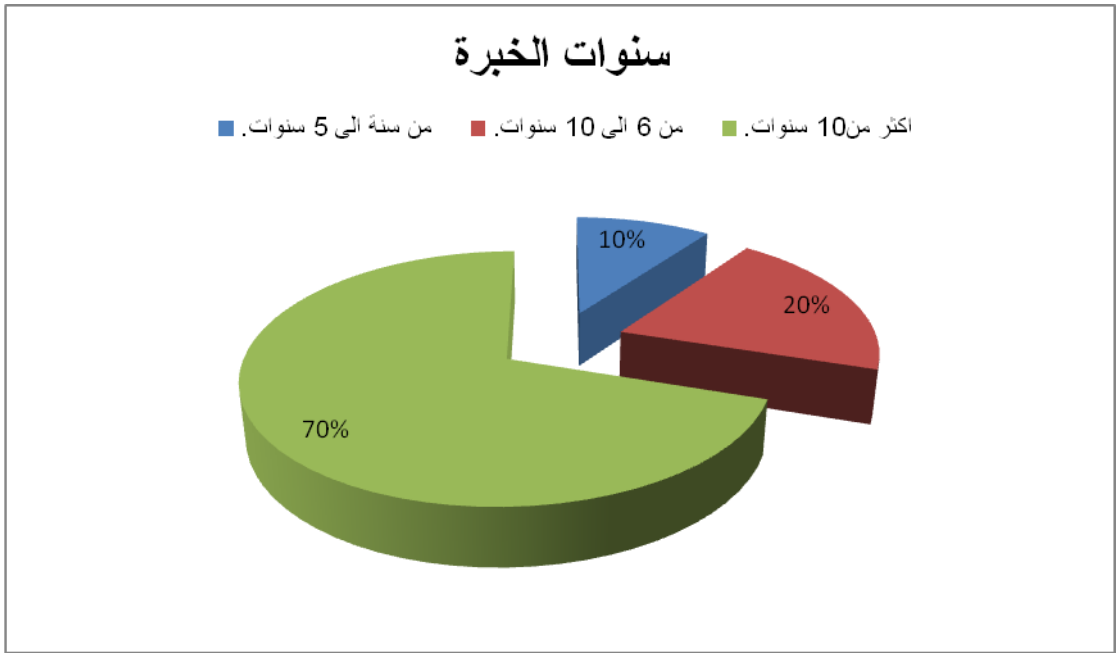
- **الشكل البياني رقم (05) يوضح النسبة المئوية لنوع الشهادة العلمية المتحصل عليها.**

– يلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن النسبة الأكبر كانت للمدربين الذي هم حاصلون على شهادة تقني سامي بقيمة 50% أي ما يعادل 5 مدربين بينما مجموعة المدربين الحاصلين على شهادات أخرى غير شهادة تقني سامي فقد بلغ عددهم 5 مدربا أي ما يعادل 50 % منها 20% بدون شهادة أي لاعب سابق و 20% لكل من حاملي شهادة ليسانس ت.ب.ر و10% لمستشار و انعدام المربيين.

السؤال 2: كم هو عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب الرياضي ؟

الأسئلة	عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب الرياضي ؟		
الأجوبة	من سنة إلى 5 سنوات	من 6 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
عينة التدريب	1	2	7
النسبة	%10	%20	%70

- جدول رقم (02) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لعدد سنوات الخبرة في مجال التعليم.



- **الشكل البياني رقم (06) يوضح النسبة المئوية لعدد سنوات الخبرة في مجال التدريب الرياضي.**

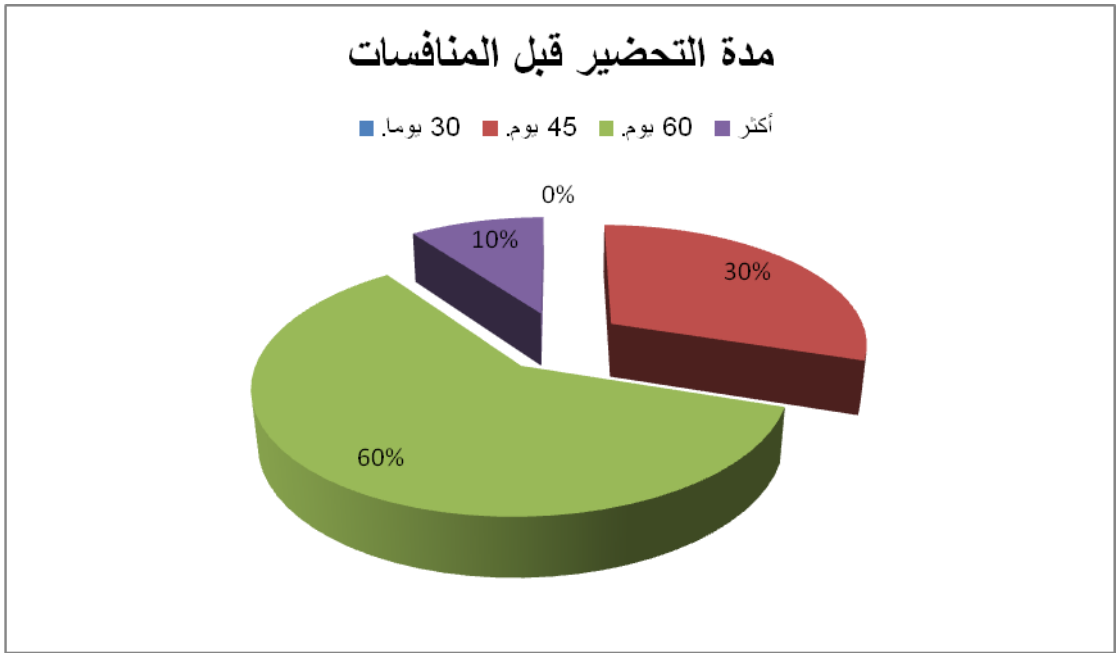
أما فيما يخص الخبرة الميدانية في مجال التدريب فقد يثبت من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن معظم المدربين المستجوبين هم أكثر من عشر سنوات خبرة وهذا ب 7 مدربين ما يعادل نسبة 70% بينما متوسطين الخبرة (من 6سنوات إلى 10سنوات) فقد قدرت نسبتهم ب 20% أما يعادل 02 مدربين أما المدربي الأقل خبرة من سنة الى 5 سنوات فقد قدرت نسبتهم ب 10% أي ما يعادل مدرب واحد فقط.

المحور الثاني : الإعداد البدني :

السؤال 1: كم هي المدة المسموحة لإعداد اللاعبين لمرسوم المنافسات ؟

الأسئلة	**ماهي مدة التحضير قبل المنافسات ؟**			
الإجابة	**30 يوما**	**45 يوما**	**60 يوما**	**أكثر**
عدد الأساتذة	0	3	6	1
النسبة المئوية	%0	%30	%60	%10

- **جدول رقم (03) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب للمدة المسموحة لإعداد اللاعبين لمرسوم المنافسات.**



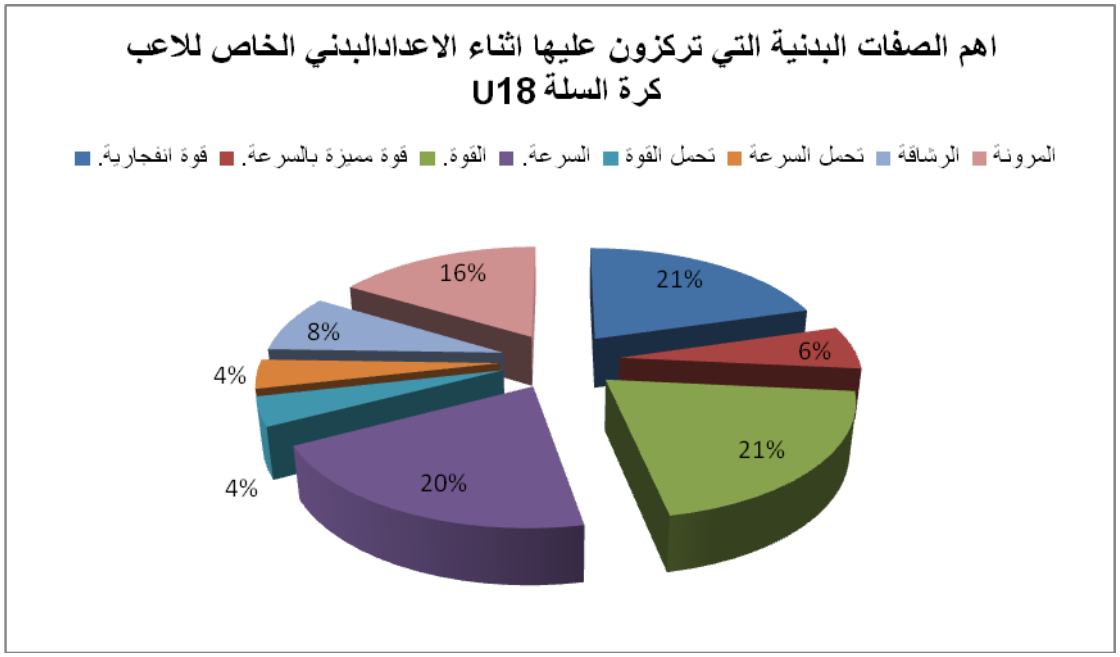
- **الشكل البياني رقم (07) يوضح النسبة المئوية للمدة المسموحة لإعداد اللاعبين لمرسوم المنافسات.**

يلاحظ الطالبان الباحثان من خلال الجدول أعلاه وبالنسبة للسؤال الأول أن أعلى نسبة والتي تقدر ب60% والذين يقدر عددهم ب6 مدربين كانت إجابتهم 60 يوما مؤكدة للتحضير قبل المنافسات بينما كانت القيمة الوسطى للمدة 45 يوما وتقدر ب 30% أي ما يعادل 3 مدربين والقيمة الضعيفة كانت لمدة أكثر من 60 يوما والتي تقدر ب 10% أي ما يعادل مدربا واحدا فقط،وانعدام نسبة الاتفاق على التحضير للمنافسات لمدة 30 يوما ومن هنا استخلص الباحثان اطالة المدة المخصصة لإعداد اللاعبين لموسم المنافسات.

السؤال 2 :ما هي أهم صفة بدنية يحتاجها لاعب كرة السلة U18 أثناء المباراة في نظرك ؟

الاسئلة	الصفات البدنية التي تركزون عليها بكثرة اثناء الاعداد البدني الخاص للاعب كرة السلة U18							
الاجوبة	قوة انفجارية	ق.مميزة بالسرعة	القوة	السرعة	تحمل القوة	تحمل السرعة	الرشاقة	المرونة
عدد الاساتذة	10	3	10	10	2	2	4	8
النسبة المئوية	%100	%30	%100	%100	%20	%20	%40	%80

- **جدول رقم (04) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لأهم صفة بدنية يحتاجها لاعب كرة السلة U18 أثناء المباراة في نظرك.**



- **الشكل البياني رقم (08) يوضح النسبة المئوية لأهم صفة بدنية يحتاجها لاعب كرة السلة U18أثناء المباراة.**

لقد تبين لنا من خلال النتائج المدونة أعلاه وذلك بالنسبة لأهم الصفات البدنية التي تركزون عليها بكثرة أثناء الإعداد البدني الخاص للاعب كرة السلة ، قد أشارت نسبة 100% أي ما يعادل 10 مدربين أن كل من القوة الانفجارية، القوة والسرعة والمرونة ب80% تعتبرمن أهم الصفات التي يركزون عليها أثناء الاعداد البدني الخاص، ويلي عنصر الرشاقة بنسبة40% أي ما يعادل 4مدربين والقوة المميزة بالسرعة بنسبة 30% أي ما يعادل 3 مدربين بينما نسبة 20% فكانت لصالح الصفات البدنية تحمل القوة وتحمل السرعة.

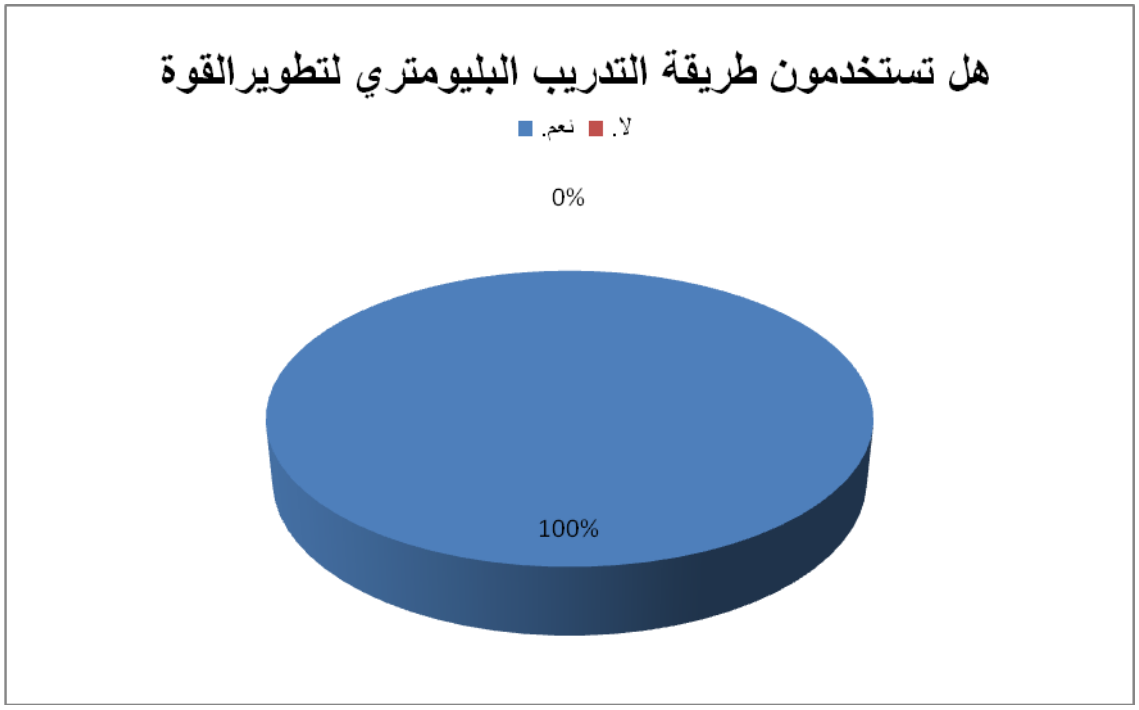
وقد استخلص الباحثان من هذه الإجابات أن مدربي القسم الوطني الغربي لكرة السلة U18 أثناء المباراة فقد تبين أن أعلى نسبة والتي تقدر ب100% أي ما يعادل 10مدربين كانت لصالح صفة القوة الانفجارية في حين جاء ثاني نسبة والتي قدرت ب 80% أي ما يعادل 8 مدربين جاءت لصالح المرونة.

وقد استخلص الباحثان من هذه الإجابات أن مدربي القسم الوطني الغربي لكرة السلة U18 ليسوا على دراية كافية لثاني أهم صفتين بدنتين ألا وهما تحمل القوة وتحمل السرعة.

السؤال 3 : هل تستخدمون طريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة ؟ وكيف

الاسئلة / الاجوبة	هل تستخدمون طريقة التدريب البليومتري لتطويرالقوة ؟	
	نعم	لا
عدد الأساتذة	10	0
النسبة المئوية	%100	%0

- **جدول رقم (05) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لمعرفة استخدام طريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة ؟ وكيف**



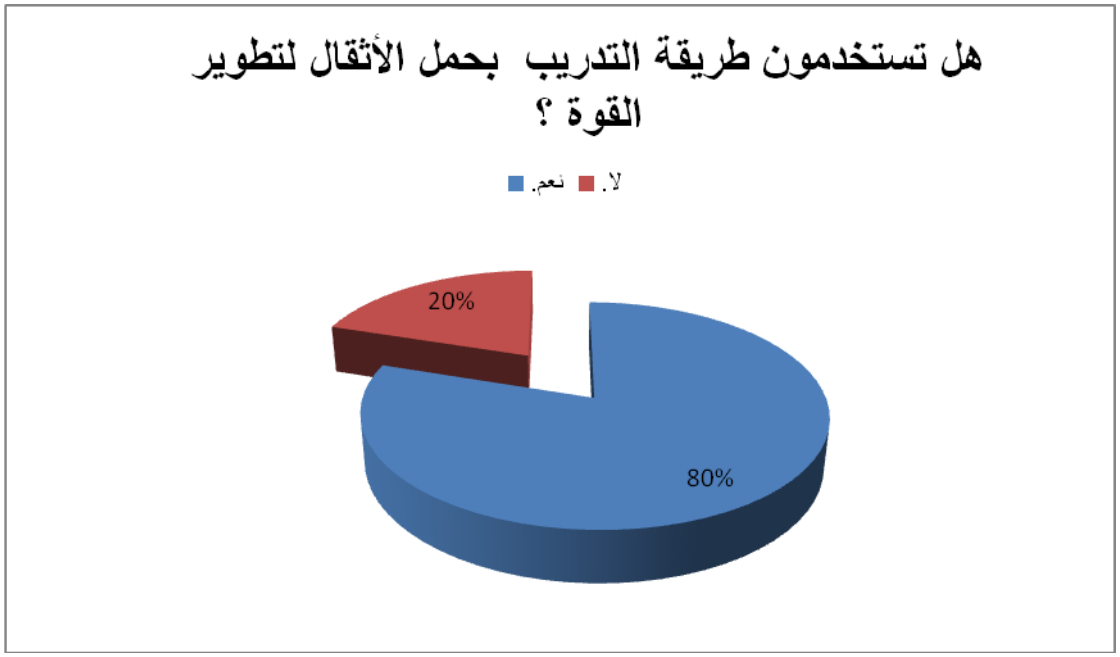
- **الشكل البياني رقم (09) يوضح النسبة المئوية لمستخدمي طريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة ؟ وكيف.**

وقد استخلص الباحث من هذه الإجابات أن مدربي القسم الوطني الغربي لكرة السلة U18 كانت كلها بنعم أي اتفاق على استخدام طريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة مع شرحهم كيفية استخدام هدا النوع من الأسلوب أثناء التدريبات.

السؤال 4 : هل تستخدمون طريقة التدريب بحمل الأثقال لتطوير القوة ؟ كيف ولماذا

السؤال	هل تستخدمون طريقة التدريب بحمل الأثقال لتطوير القوة ؟ كيف ولماذا	
الإجابة	نعم	لا
عدد الأساتذة	8	2
النسبة المئوية	%80	%20

- **جدول رقم (06) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لمعرفة استخدام طريقة التدريب بحمل الأثقال لتطوير القوة ؟ كيف ولماذا**



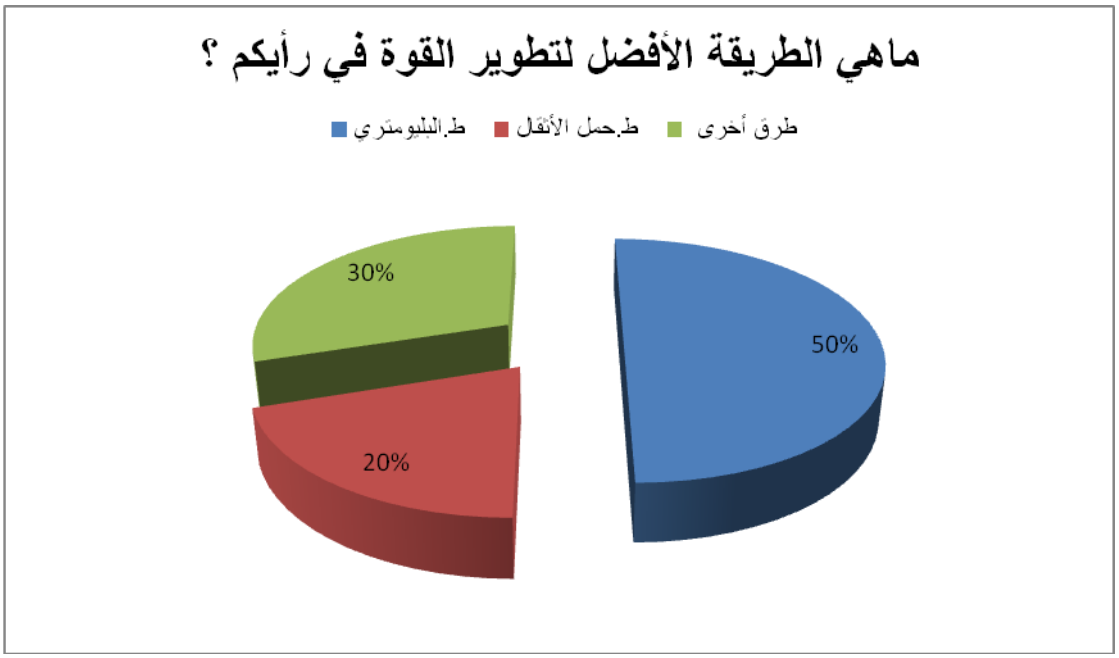
- **الشكل البياني رقم (10) يوضح النسبة المئوية لمستخدمي طريقة التدريب بحمل الأثقال لتطوير القوة ؟ كيف ولماذا.**

ان أغلبية المدربين بنسبة 80% أي ما يعادل 8 مدربين كانت اجابتهم بنعم حاثين على كيفية استخدام هدا النوع من التدريب و لمادا تم الاستعانة به لتطوير القوة أما أقلية المدربين بنسبة 20% أي ما يعادل مدربين فقط التي كانت اجابتهم بعدم استخدام طريقة التدريب بحمل الأثقال لتطوير القوة نظرا لانعدام و نقص الامكانيات من أجهزة و قاعات رياضية متخصصة في هدا المجال.

السؤال 5 : ماهي الطريقة الأفضل لتطوير القوة في رأيكم ؟

السؤال	ماهي الطريقة الأفضل لتطوير القوة في رأيكم ؟		
الإجابة	طريقة التدريب البليومتري	طريقة التدريب بحمل الأثقال	طرق أخرى
عدد الأساتذة	5	2	3
النسبة المئوية	%50	%20	%30

- **جدول رقم (07) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب الطريقة الأفضل لتطوير القوة في رأيكم.**



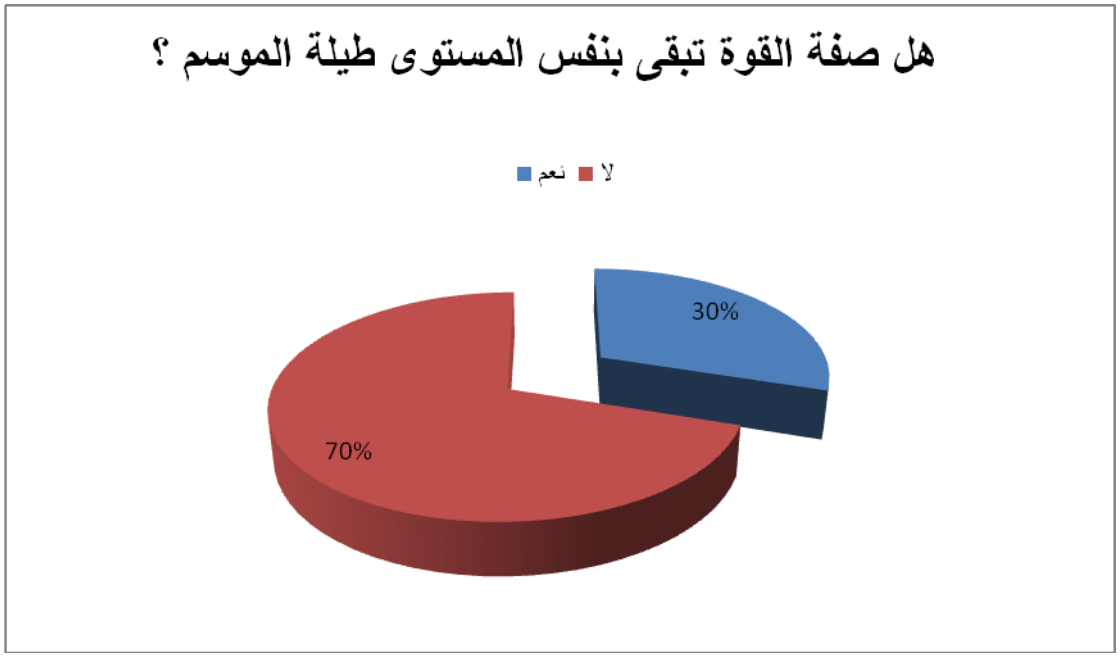
- **الشكل البياني رقم (11) يوضح النسبة المئوية للطريقة الأفضل لتطوير القوة في رأيكم.**

نلاحظ من خلال هذا السؤال و أجوبة المدربين المعنيين في اختيارهم للطريقة الأفضل لتطوير القوة ميول جلهم لطريقة التدريب البليومتري و هذا بنسبة 50% ما يعادل 5 مدربين. أما بعضهم فقد فضل طرق أخرى في التدريب لتطوير القوة مثلا: دائرة التدريب بشكل مكثف وشامل بنسبة 30% ما يعادل 3 مدربين. وبالنسبة لطريقة التدريب بحمل الأثقال قدرت بنسبة 20% فقط أي ما يعادل مدربين و بهذا نستخلص نقص في استعمال طريقة التدريب بحمل الأثقال.

السؤال 6 : هل صفة القوة تبقى بنفس المستوى طيلة الموسم ؟

السؤال	هل صفة القوة تبقى بنفس المستوى طيلة الموسم ؟	
الإجابة	نعم	لا
عدد الأساتذة	3	7
النسبة المئوية	%30	%70

- **جدول رقم (08) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لمعرفة هل صفة القوة تبقى بنفس المستوى طيلة الموسم.**



- **الشكل البياني رقم (12) يوضح النسبة المئوية لصفة القوة هل تبقى بنفس المستوى طيلة الموسم.**

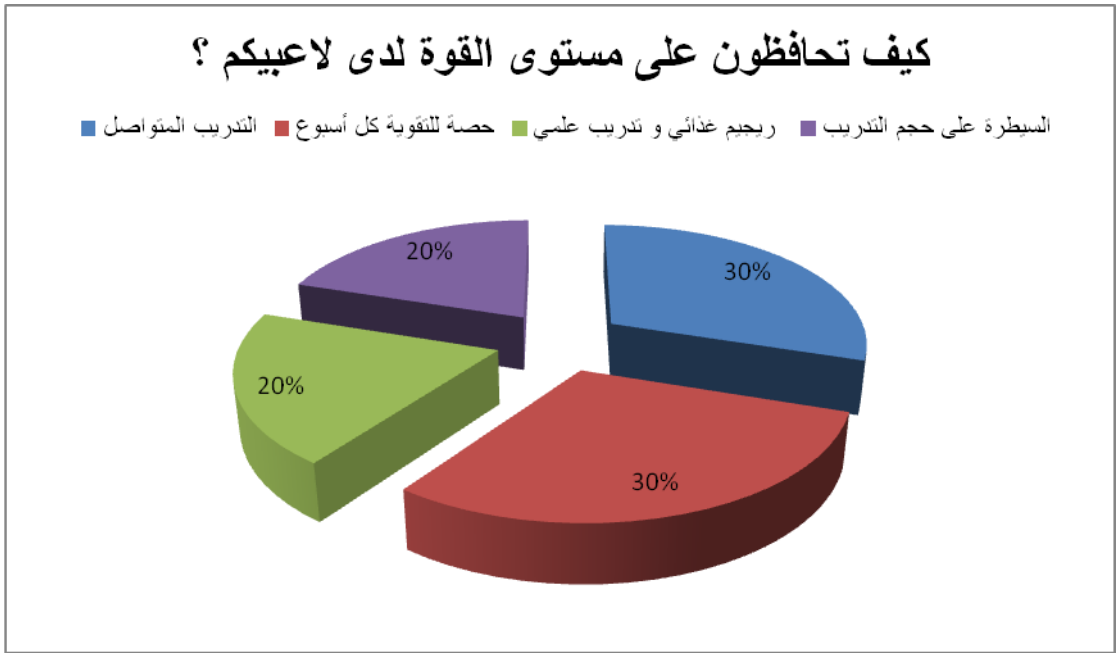
لقد لاحظ الطالبان الباحثان أن أجوبة المدربين المعنيين لهذا السؤال كانت لها بعض التبريرات و الشروحات لكل مدرب أجاب بنعم أو لا. اذ كانت معظم الأجوبة بلا بنسبة 70% ما يعادل 7 مدربين و شروحاتهم تجلت في احترام المواقيت والحصص التدريبية وتنمية الأهداف للجوانب الضعيفة

لدى أي لاعب. أما بنعم فكانت بنسبة 30% أي ما يعادل 3 مدربين وكانت شروحاتهم بنقص مستوى صفة القوة بشكل أقل على حسب رزنامة التدريبات.

السؤال 7: كيف تحافظون على مستوى القوة لدى لاعبيكم ؟

الاسئلة	كيف تحافظون على مستوى القوة لدى لاعبيكم ؟			
الاجوبة	التدريب المتواصل	حصة للتقوية كل أسبوع	ريجيم غذائي و تدريب علمي	السيطرة على حجم التدريب
عدد الاساتذة	3	3	2	2
النسبة المئوية	%30	%30	%20	%20

- **جدول رقم (09) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب لمعرفة كيفية المحافظة على مستوى القوة لدى لاعبيكم.**



- **الشكل البياني رقم (13) يوضح النسبة المئوية لكيفية المحافظة على مستوى القوة لدى لاعبيكم.**

من خلال ما ورد لنا من أجوبة على هذا السؤال ألا وهو كيف تحافظون على مستوى القوة لدى لاعبيكم ؟ فان المعلومات كانت متنوعة و مختلفة باختلاف طريقة تفكير و عمل كل مدرب او ايطار في الرياضة و عليه كانت نسبة 30 % أي ما يعادل 3 مدربين كانت اجابتهم على التدريب المتواصل و نسبة 30 % أخرى أي ما يعادل 3 مدربين على حصة لتقوية كل أسبوع. أما للرجيم الغذائي والتدريب بأسس علمية حديثة كانت نسبتها 20 % أي ما يعادل مدربين. و نسبة 20 % أخرى ما يعادل مدربين كانت للسيطرة على حجم التدريب مع التقييم و الملاحظة.

- **الخلاصة :**

استخلص الطالبان الباحثان من خلال العروض السابقة لأهم النتائج انعدام مدربي خريجي جامعات التربية البدنية والرياضة.ولاحظ الباحثان أيضا أنه رغم توفر إطارات خريجي وزارة الشبيبة والرياضة ،

إلا أن افتقارهم للمعلومات الجوهرية حول التدريب الرياضي وفسيولوجيا الرياضة وخاصة الصفات البدنية المركبة وكيفية التعامل معها، فإن الشيء الأبرز عند تحليل الاستمارة الاستبيانية.

الفصل الثاني

(منهجية البحث و إجراءاته الميدانية)

- تمهيد .

2-1- منهج البحث .

2-2- مجتمع عينة البحث .

2-2-1- مجالات البحث .

2-2-2- الضبط الإجرائي للمتغيرات .

2-2-3- أدوات البحث .

2-4- الدراسة الإحصائية .

2-4-1- صعوبات البحث .

- خلاصة.

- **تمهيد:**

لقد تطرق الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل إلى توقيع منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث، كذلك إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما سيتم التطرق إلى عرض مفصل لأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها وتنفيذها، مع اختتام هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف ينشد عليها الباحثان في معالجة النتائج المتحصل عليها واهم الصعوبات التي واجهت الطالبان الباحثان جراء إنجاز هذا البحث المتواضع,

2-1 منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقيقة معينة (عمار يحوش ومحمد نبات، 1995) ،حيث اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج التجريبي بغية إنجاز بحثه ما على نحو أفضل وعلى رأي محمد موسى أن المنهج التجريبي "هو من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلولها" (محمد موسى، 1996) ، وفي هذا الشأن سيتطرق الباحثان إلى استخدام جمع المعلومات كالزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمختصين للتحكيم والوقوف على سيرورة الحصة التدريبية وكذلك كيفية تطبيق البرامج التدريبية وذلك من خلال استبيان موجه إلى مجموعة مدربي كرة السلة للقسم الوطني الغربي (B). كما سيحرص الباحثان على تطبيق مجموعة من الاختبارات المنتقاة على عينة من لاعبي كرة السلة، واقتصرت العملية التجريبية على تناول الطالبان الباحثان دراسة مقارنة لأثر التدريب البليومتري وأثر تدريب حمل الأثقال لتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 17-18 سنة ،ولأجل إصدار أحكام موضوعية

حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع، طبق الطالب ان الباحثان على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية ومعالجتها إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة.

2-2 مجتمع البحث:

يقصد بالمعاينة "تلك الإجراءات التي يتخذها الباحثان لاختبار عينة بحثه ما فهي إجراء يهتم بالطرق التي بواسطتها يتم التأكد من تمثيل العينة لمجتمع الأصلي (محمد نصر الدين رضوان، 2003) ، والعينة عبارة عن مجموعة من المغزات أو الوحدات مأخوذة من مجتمع ما، بحيث يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة والمعروف أنه كلما كانت العينة كبيرة كانت النتائج المستخلصة منها أقرب مطابقة لخواص المجتمع الأصلي (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2000) ، لذا اختار الطالبان الباحثان مجتمع البحث والمتمثل في لاعبي كرة السلة إلى جانب مدربي لعبة كرة السلة.

أ) بالنسبة لمدربي كرة السلة :

تم توزيع استبيان على 10 مدربين للعبة كرة السلة من البطولة الغربية (B) أي ما يعادل 100% من المجتمع الأصلي الذي قدر عدده وفقا للبطولة بـــ 10 مدربين (ارجع إلى الملاحق)، وفي هذا الشأن يوضح سليمان عودة وخليل يوسف الخليلي نقلا عن (Gay 1980, Gall 1979, Nunnvally 1978, Tatsank 1970) أن الدراسات المسحية يصل حجم عينة البحث إلى 20% إذا كان أفراد المجتمع يتراوح عددهم ما بين (500، 1000) 5% للمجتمعات الكبرى جدا

(أحمد سليمان عودة خليل يوسف الخليلي،176،2000-174) وقد بلغ عدد الاستمارات المسترجعة 10 من المجموع الكلي أي ما يعادل 100%

ب) بالنسبة للاعبي كرة السلة U19 :

بعد تحديد الباحثان للمجتمع الأصلي للدراسة (لاعبي كرة السلة للقسم الوطني الغربي (B) U19) شرع الباحثان فور ذلك إلى عملية المعاينة من خلال تحديد بعض الإجراءات المتخذة خلال اختيار عينة البحث وعليه سهل على الباحث ان تقدير العينة المطبقة عليها التجربة حيث تم اختبارهم بالطريقة العشوائية وتراوحت أعمارهم من 17 إلى 18 سنة وكانوا من نفس السن والجنس ذكور.

2-3 مجالات البحث:

2-3-1 المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين في لاعبي كرة السلة U19 حيث بلغ عددهم 10 لاعبا ذكرا موزعين على مجموعتين حجم كل عينة 5 لاعبين حيث تمثل المجموعتين عينتين تجريبيتين اللتان طبق عليهما البرنامج كما تم استجواب عشر مدربين.

2-3-2 المجال المكاني:

أنجز البحث بالملعب الرياضي لكرة السلة بن شارف عيسى بالمالح ولاية عين تموشنت .

2-3-3 المجال الزماني:

لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

2-3-3-1- المرحلة الأولى:

تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2013/12/04 إلى 2013/12/11.

نظمت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها وامتدت من 2013/12/16 إلى غاية 2013/12/18.
- فترة إعداد وتوزيع الاستبيان إلى مدربي كرة السلة وامتدت م ن 2014/01/02 إلى 2014/01/16.
- فترة إنجاز الاختبارات القبلية والبعدية للتجربة الاستطلاعية وامتدت من 2014/01/04 إلى 2014/03/06.

2-3-3-2 المرحلة الثانية:

وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية وامتدت من 2014/01/06 إلى 2014/03/05 ولقد أنجزت اختبارات بدنية للعينتين التجريبيتين للتأكد من السيرورة الجيدة للبرنامج التدريبي وذلك بتاريخ 2014/02/05 إلى 2014/02/12.

2-4 الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، كما يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب "يصعب على الباحث أن يتعرض على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط التصحيحية" (محمد حسن علاوي

وأسامة كمال راتب، 1987) وانطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالبان الباحثان على ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي:

-الاختبارات المستخدمة سهلة ولا تتطلب امكانيات ضخمة أو معقدة.

-تثبيت عدد المحاولات عند إجراء الاختبار أو القياس والأخذ بأحسنها.

-كانت كل من العينتين من نفس الجنس (ذكور)

-مراعاة تجانس العينة من حيث الطول والوزن والجنس.

-كان جل اللاعبين يتميزون بالاستعداد التام لتلقي الأنشطة المختلفة والنقطة الرئيسية أنهم عرفوا الأهداف التي نريد الوصول إليه مما زادهم حيوية.

-كما قد تم المصابين والغائبين.

-لقد قام الطالبان الباحثان بمراعاة عدم تغير وسائل القياس المستخدمة خلال مراحل التنفيذ للاختبارات القبلية والبعدية.

-المقابلات المباشرة مع بعض الشخصيات في الميدان الرياضي والمتمثلين في مدربي كرة السلة للقسم الممتاز كمدرب فريق عين تموشنت ومستشار بوزارة الشبيبة والرياضة.

2-5 أدوات البحث:

استخدم الطالبان الباحثان لأجل إنجاز بحثه ما على نحو أفضل وتحقيقا للأهداف المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

- الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة من كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاستبيان الموجه لمدربي كرة السلة لرصد مدى معلوماتهم المهنية ووجه الخصوص مدى إطلاعهم على الاختبارات الميدانية.

كما تطلب تنفيذ هذه الاختبارات الوسائل التالية:

- 2 ميقاتية الكترونية من النوع الجديد (متعددة الأوقات)
- ميزان طبي جهاز استاديو متر لقياس الطول
- شريط متري لـــ 3 م.
- ثواخص
- صافرتين
- كراس
- طباشير

2-6 الملاحظة:

تعتبر الملاحظة أحد الطرق الهامة لجمع البيانات في البحوث التي تعتمد على المسح وهي تعتمد على المشاهدة الدقيقة الهادفة للظواهر موضوع الدراسة باستخدام الوسائل المناسبة والضبط العلمي الملائم سواء بالملاحظة أو الأشياء موضع الملاحظة أو موقف الملاحظة. وفي هذا الشأن قام الطالب ان الباحثان بتنظيم بعض الزيارات الميدانية على مستوى بعض الأندية الرياضية لكرة السلة لولايات وهران-مستغانم-عين تموشنت كون أنها الأقرب مما يسهل عليه التنقل وذلك قصد رصد الملاحظات الخاصة حول واقع كرة السلة وكذلك الطرق التدريبية المعتمدة وحول كيفية سير الحصص التدريبية.

2-7 المقابلات الشخصية المباشرة:

وهي محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أنواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي أو الاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص والعلاج وفي هذا السياق قام الطالبان الباحثان بلقاءات شخصية مباشرة مع مجموعة من الأساتذة والمدربين بغرض الأخذ بآرائهم والاستفادة من خبراتهم في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل وهم كالآتي:

د. بلكبيش قادة - د.كوتشوك – برية محمد – عليم بلقاسم – المستشار بن شريف سعيد – الفاطمي عبد الدائم – بوخوخة نعيم – ريزوق طيب – نميش هواري – بن يطو الحاج – بلحسنة أمين.

2-8 التجربة الاستطلاعية:

2-8-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى (الاستبيان الموجه إلى مدربي كرة السلة) :

تم إعداد استمارة أسئلة في البداية على شكل مقترح وتقديمها للأستاذ المشرف وإلى مجموعة من الأساتذة والدكاترة العاملين في حقل التربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص بغرض الأخذ بآرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعة إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح وكذا حسن ترتيبها وبعد تغيير وتعديل في بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون أي تعقيد. ثم توزيع هذه الاستمارة الاستبيانية على أربعة من مدربي كرة السلة لولاية عين تموشنت على مرحلتين قبلية وبعدية تفصلهما مدة أسبوع حيث تم العمل معهم على طريقة المقابلة المباشرة قصد الأخذ بآرائهم من حيث وضوح أو غموض الأسئلة المطروحة عليهم كمستجوبين وهذا بغية التعديل أو إلغاء البعض منها إلى أن تم إعداد وصياغة الاستبيان بشكله النهائي.

2-8-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

2-8-2-1 تحكيم الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

وتمثلت هذه الأخيرة في قيام الطالبان الباحثان باستطلاع أراء من الأساتذة ومدربين وكذا الاعتماد على المراجع والمصادر وبعض البحوث المشابهة بغرض التحليل والتفكير المنطقي لأهم متطلبات الأداء البدني والفسيولوجي لدى لاعبي كرة السلة U19.

***التجربة الأساسية**

انجزت التجربة الاساسية على عينة ذكور(**17-18**) **سنة حيث قدر عددهم بـــــ 10 لاعباً موزعين في مجموعين إحداهما لليدريب البيليومتري وتقدر بـــــ5 لاعبين والأخرى لحمل الأثقال و أيضا مقدرة بـــــ 5 لاعبين** وامتدت فترة العمل بالتحديد شهرين.

2-9 الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالبان الباحثان خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها استخدام بعض الوسائل الإحصائية نوجزها فيما يلي:

النسبة المئوية

-مقاييس النزعة المركزية وتمثل في المتوسط الحسابي.

- مقاييس التشتت واشتملت على الانحراف المعياري.

- مقاييس الدلالة: وتمثلت في اختيار "ت" ستيودنت.

- مقاييس العلاقة بين المتغيرات وتمثل في معامل الارتباط بيرسون.

كما تمت العمليات الحسابية باستخدام النظام الإحصائي المتطورXLSTAT 2010

2-10 مواصفات الاختبارات المستخدمة:

2-10-1 القياسات الجسمية:

2-10-1-1 اختبار القامة:

الغرض:

قياس طول القامة.

الأدوات:

استاديومتر/ تنيومتري طوله 2 م.

مواصفات الأداء : يقف المختبر مع استقامة جدعه والنظر للأمام وتثبيت المسطرة للجهاز فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتمتر.

- **الشكل رقم (02) يوضح اختبار القامة**

2-10-1-2 اختبار الوزن :

الغرض:

قياس الوزن

الأدوات:

ميزان طبي

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

التوجيهات: يجب نزع كل الملابس الثقيلة والالتزام بالثبات دون الحركة فوق الميزان الطبي (قيلاجي خليفة، 1999).

- **الشكل رقم (03) يوضح إختبار الوزن.**

2-11 اختبار سارجنت تاست:

الأدوات المستخدمة في الاختبار:

1-لوحة مدرجة بالسنتمتر طولها متر واحد. تثبت على جدار ويمكن أن تتكون اللوحة متحركة على بكرة بحيث يمكن ضبط نقطة البداية عند علامة الصفر دائما. وفي حال استخدام لوحة ثابتة على الحائط يجب أن تكون في متناول جميع الأفراد من حيث أطوالهم. كما يراعى أن تثبت بحيث تكون بعيدة عن الحائط بمسافة في حدود 15 سم حتى يمكن اللاعب أداء حركة الوثب بحرية دون خوف من الاحتكاك بالحائط.

2-ماليزيا أو طباشير.

إجراءات القياس:

1. يؤخذ قياس الوزن للشخص المختبر.

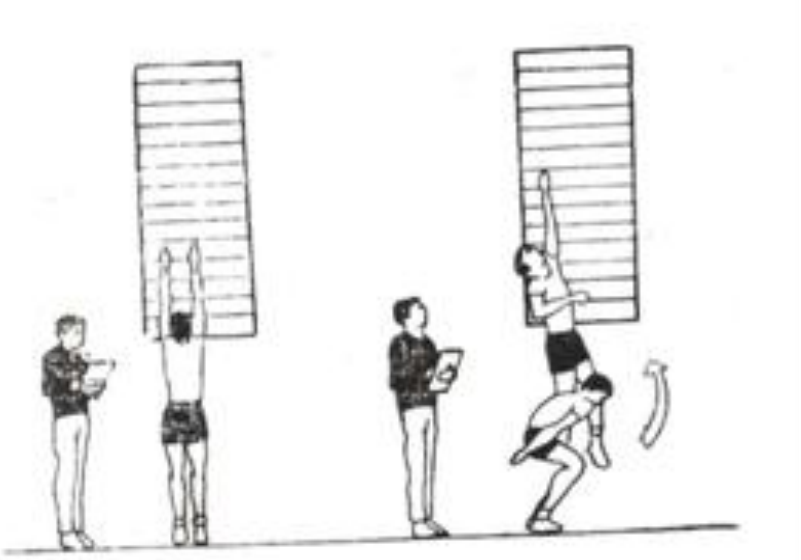
2. يقوم المختبر يعمل إحماء كاف قبل أداء الاختبار يمكن خلاله أداء بعض الوثبات العمودية الخفيفة.

3. يغمس الشخص يده في مادة الماليزيا أو الطباشير.

4. يقف المختبر بحيث يكون جانبه(جهة الذراع المستخدم) في محاذاة لوحة الوثب. ثم ترفع ذراعه جهة اللوحة لأعلى مسافة ممكنة بدون رفع القدم عن الأرض ويقوم الأخصائي بتحريك اللوحة لأعلى بواسطة البكرة بحيث يكون تدرج الصفر على الوحة الثابتة.

5. يقوم المختبر بأرجحة الذراعين مع ثني الركبتين ثم مدهما والوثب عموديا للمس أعلى ارتفاع يمكن الوصول إليه ووضع العلامة ثانية بالأصبع على لوحة الاختبار.

6. يعطى للمختبر ثلاث محاولات ويسجل له أعلى رقم.



- **الشكل رقم (04) يوضح اختبار سارجنت تاست.**

2-12 الأسس العلمية للاختبار :

2-12-1 ثبات الاختبار:

المقاييس الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
اختبار سارجنت تاست	05	0.99	0.814

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=4.

الجدول (10) يوضح ثبات الاختبارات.

يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي: "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى".)نبيل عبد الهادي(1999 , ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار.)محمد

صبحي حسنين(1995 , وفي هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر من مقدار الارتباط بيتهما بحيث إذا بلغت " ر" قيمة + 1 أو – 1 فإن قيمة " ر" +0.95 أو 0.88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2000)

قام الطالبان الباحثان بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الطالب ان الباحثان.

يلاحظ من خلال النتائج المحسوبة أن كل القيم المتحصل عليها بدت عالية حيث قيمة (ر) الجدولية التي بلغت 0.99 عند درجة الحرية ن- 1=4 ومستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الأخير يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة. مما يعطي الضوء الأخضر للشروع في الدراسة الأساسية.

2-12-2 صدق الاختبار :

المقاييس الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
اختبار سارجنت تاست	05	0.99	0.814

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=4.

الجدول (11) يوضح صدق الاختبار.

يذكر كل من بارة ومك جي: <<أن الصدق يعني المدى الذي يؤدى منه الاختبار، الغرض الذي وضع من أجله>>. بغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبارات استخدم الطالبان الباحثان المعادلة:

الصدق الذاتي= $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ (محمد صبحي حسنين، 1995)

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية أن الاختبار صادق فيما وضع لقياسه، لمعامل الارتباط والدي بلغ 0.99 وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية ن-1=4.

2-12-3 موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة (إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين الباهي، 2000) . كما يعرف بارو ومك جي الموضوعية بكونها "درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط" (محمد صبحي حسنين، 1987) . وفي هذا السياق ولأجل السير الحسن للتجربة، حرص الطالبان الباحثان في إطار الموضوعية على أسس وهي كالتالي:

مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، وفي هذا السياق استخدم الطالبان الباحثان الاختبار الواضحة وكذلك حساب درجات على مستوى الاختبار بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.

أما لغة التعامل في إطار عرض وتوجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة والوضوح، وغير قابلة للتأويل .

كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل للاختبار.

2-13 الدراسة الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، عمل الباحث على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- مقياس التشتت: ويتمثل في الانحراف المعياري.
- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط): ويتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

وفيما يلي توضيح للوسائل الإحصائية المستخدمة:

2-13-1 النسبة المئوية:

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (نبيل عبد الهادي، 1999) ويعبر عنها بالمعادلة التالية (Stéphane champely، 2004)

النسبة المئوية: $\frac{س}{ن} \times 100$

حيث س: هو عدد التكرارات

ن: حجم العينة.

2-13-2 المتوسط الحسابي:

وهو من أشهر مقاييس النزعة المركزية، ويستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر (زكي أحمد عزمي وصليب روفائيل، 1985) كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\bar{س} = \frac{س}{ن}$$

حيث: س: هو عدد التكرارات

ن: حجم العينة.

س: مجموع القيم (GILBERT، 1978)

2-13-3 الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى التشتت القيم عن المتوسط الحسابي (عبد القادر حلمي، 1993) ويحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$ð = \frac{\sqrt{2(س - \bar{س})}}{ن}$$

حيث ð: الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

$2(س - \bar{س})$: مجموعة الإنحراف مربع القيم عن متوسطها الحسا بي ((SANDERS.D et autre'd، 1984)

2-13-4- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالزمن "ر" ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في المجال (- 1، + 1) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

وإذا بلغت "ر" قيمة +0.95 أو 0.88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

وإذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999)

ويحسب معامل الارتباط وفق المعامل الإحصائية التالية (مقدم عبد حفيظ، 1993)

(ADMANEO، 1992)

$$ر = \frac{(ص - ص).(س - س)}{\sqrt{2(ص - ص).2(س - س)}}$$

حيث: ر = قيمة معامل الارتباط البسيط.

س: المتوسط الحسابي للمتغير س

ص: المتوسط الحسابي للمتغير ص

(ص – ص) .(س – س) مجموعة الحاصل ضرب الانحرافات.

(س – س)2 مجموعة مربعات انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي.

(ص – ص)2 مجموعة مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

2-13-5 الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2000) فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق من حيث أن ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد. ويحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية (محمد صبحي حسنين، 1995)

معامل الصدق الذاتي= $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

2-13-6 اختبار الدلالة "ت":

يستخدم اختبار الدلالة ت لقياس فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية وفي هذا الصدد استخدم الطلبة الطالب الباحث المعادلتين التاليتين:

2-13-6-1 دلالة الفروق بين متوسطية مرتبطين بحيث (ن1=ن2) (مقدم عبد حفيظ، 1993)

$$ت = \frac{م\ ف}{\frac{\sqrt{مج\ ح2\ ف}}{ن(ن-1)}}$$

حيث م ف: متوسط الفروق

ح2ف: مجموع المربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق

ن: عدد أفراد العينة

(ن-1): درجة الحرية

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1).

2-13-6-2 دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث ن1=ن2

في حالة العينتين متساويتين فإن حساب ت يكون وفق المعادلة التالية: (معين أمين السيد، 1999)

$$ت = \frac{/س1 - س2/}{\frac{\sqrt{ع21 + ع22}}{ن - 1}}$$

حيث:

- س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.
- س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع1: الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة

(2ن-2): درجة الحرية.

2-14 قانون نسبة التطور:

2-14-1 قانون نسبة التطور في الزمن :

نسبة التطور في الزمن= $\frac{\text{القياس القبلي-القياس البعدي}}{\text{القياس البعدي}} \times 100$

(رابحة محمد لطفي، 1999)

2-15 صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في:

- صعوبة مع بعض المدربين في استرجاع الاستمارات الاستبيانية.
- صعوبة في إجراء وتنفيذ الاختبارات في البداية.
- صعوبة في بعض الحصص التدريبية نظرا لسوء الأحوال الجوية.
- الغيابات نظرا للاصابات المتكررة لبعض اللاعبين مما عرقل سيرورة الحصص.

2-16 البرنامج التدريبي:

لقد كان لبحثنا المتواضع برنامجا تدريبيا مدته شهرين لعينتين تجريبيتين الأولى عينة البليومتري و الثانية في حمل الأثقال على لاعبي كرة السلة 18 سنة للجهة الغربية 'B' ولاية عين تموشنت المالح.

المعدل **حصتين في الأسبوع** و نفس التوقيت بالنسبة للعينتين و كانت كالآتي :

-أولا : بالنسبة لعينة **البليومتري** :

تمرينات الأسبوع الأول والثاني : بليومتري عادي (Pliométri simple) التوقيت 18:00 إلى 20:00

Les sauts à la corde 4 séries (20 saut)

Travaille avec cerceaux 4 séries

Travaux avec plots 4 séries

استراحة كاملة 2'30

بليومتري مكثف Pliométri intense

بليومتري بالحمل Pliométri avec charge

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع الثالث والرابع : التوقيت 18:00 الى 20:00

القفز على المقعد (Saut avec bancs)

قفز أقصى من التكرارات حتى أربع الى خمس مرات خلال أربع سلسلات أو محاولات إن صح التعبير.

و أيضا قفز أقصى من التكرارات نفس الشيء أربع الى خمس مرات مقابل المقعد (Face le banc)

أربع محاولات، ثلاث قفزات (U) أربع محاولات.

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع الخامس والسادس : التوقيت 18:00 الى 20:00

بليومتري بالدرجات (أو الدرج) (Les Escaliers)

القيام بأربع محاولات مختلفة الأداء أو العمل.

المحاولة الأولى : القفز فوق الدرجات عن طريق الرجل اليمنى ثم اليسرى بشكل منعكس حسب كل درجة (يمنى – يسرى) ثم النزول و الهبوط بنفس الأداء بخمس تكرارات.

المحاولة الثانية : القفز فوق الدرجات عن طريق الرجل اليمنى ثم الهبوط بالرجل اليسرى نفس الشيء بخمس تكرارت.

المحاولة الثالثة : نفس المحاولة الثانية مع عكس أداء الرجلين أي (القفز فوق الدرجات بالرجل اليسرى و الهبوط باليمنى).

المحاولة الرابعة : القفز فوق الدرجات بالرجلين اليمنى و اليسرى معا و الهبوط بنفس الأداء و أيضا خمس تكرارات.

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع السابع والثامن : التوقيت **18:00 إلى 20:00**.

نفس برنامج الدرج (Les escaliers) بالرجلين معا.

(خلال أسبوعين)

ثانيا : بالنسبة لعينة **حمل الأثقال** :

تمرينات الأسبوع الأول والثاني : التوقيت 18:00 إلى 20:00

تأقلم مع العمل: بأقصى تكرار من 40% إلى 50%

(Squats) عمل أربع محاولات كل محاولة بها 12 تكرار

(Chariots) أربع محاولات كل محاولة بها 12 تكرار

(Les Presses) أربع محاولات كل محاولة بها 12 تكرار

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع الثالث والرابع : التوقيت 18:00 إلى 20:00

نقس تمرينات البرنامج الأول و زيادة الكيلوغرامات من 5kg إلى 10kg على الوزن الأولي للحمل و العمل بشكل أسرع من الأول (استراحة كاملة أربع دقائق)

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع الخامس والسادس : التوقيت 18:00 إلى 20:00

زيادة الحمل أي من 60 إلى 50 كيلوغرام بشكل سريع مع استراحة كاملة لمدة أربع دقائق

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع السابع والثامن : التوقيت 18:00 إلى 20:00

نفس البرنامج الثالث لكن الحمل ب 70 كيلوغرام و بشكل سريع (استراحة كاملة أربع دقائق)

و عليه تم انتهاء البرنامج المزدوج للعينتين البليومتري و حمل الأثقال المطبق على لاعبي كرة السلة 18 سنة لفريق الدرجة الأولى (ب) لدائرة المالح ولاية عين تموشنت و تم الوصول إلى تطور و تحسن بشكل

ايجابي على الهدف المسطر بعنوان بحثنا ألا و هو دراسة مقارنة بين أثر الأسلوب البليومتري و أثر أسلوب حمل الأثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

- **خلاصـــــــــــــــــة:**

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالبان الباحثان خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية حيث تطرق الطالبان الباحثان في بداية الفصل إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث من خلال التجربة الاستطلاعية أشار الطالبان الباحثان إلى عدة خطوات علمية أنجزوها تمهيدا للتجربة الأساسية التي استهلوها بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة.

وإلى كيفية تنظيم العمل التدريبي مع عينة البحث ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث وفي الأخير تناول الطالبان الباحثان أهم صعوبات هذا البحث.

الفصل الثالث

عرض و مناقشة نتائج الاختبارات

- تمهيد.
- مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث.
- عرض و مناقشة نتائج اختبار سارجنت.
- خاتمة.

تمهيد:

إن طبيعة البحث و منهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها، و على هذا الأساس قام الباحثان بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و هذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب البليومتري و أسلوب حمل الأثقال و معرفة أثرهما على القوة الانفجارية للاعبي كرة السلة 18 سنة.

3-1 مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث :

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2ن-2=08

المقاييس / الإحصائيق الاختبارات	عينة البيليومتري		عينة حمل الأثقال		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
	- س	ع	- س	ع			
الطول	176	2.34	180	5.95	1.24	1.86	غير دال
الوزن	64.8	4.14	68.6	4.87	1.18		غير دال
السن	18	00	18	00	00		غير دال
سارجنت تاست	42	3.08	38	3.08	1.83		غير دال

الجدول (12) يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث.

3-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار سارجنت :

المقاييس الاحصائية	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبارالبعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	نسبة التطور
		س	ع	س	ع			
عينة البيليومتري	05	42	3.08	43.6	2.07	3.13	2.132	3.80
عينة حمل الأثقال	05	38	3.08	38.8	3.42	2.138		2.10

عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1=04

جدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت :

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند عينة البيليومتري بلغ 42 ± 3.08 اما في الاختبار البعدي عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 43.6 ± 2.07 بينما على مستوى عينة حمل الأثقال فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 38± 3.08 اما الاختبار البعدي فقد بلغت 38.8± 3.42 و بعد استخدام "ت" ستيودنت تبين ان قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة لعينة البيليومتري بلغت 3.13 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن-1=4 ومستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.132 مما يدل على انه توجد دلاله احصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية . اما بالنسبة لعينة حمل الأثقال فبلغت قيمة "ت" المحسوبة2.138 و هي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 2.132 عند درجة الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود دلاله احصائية اي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات . كما اتضح للطالبان من خلال الجدول الموضح اعلاه انه سجل نسبة تطور 3.80٪ بالنسبة لعينة البيليومتري. اما

عينة حمل الأثقال فقد وصلت نسبة التطور لديها 2.10٪ وعليه اتضح لنا من خلال النتائج أن نسبة تطور عينة البيليومتري مقارنة بنسبة تطور عينة حمل الأثقال كانت هي الأكبر والأفضل.

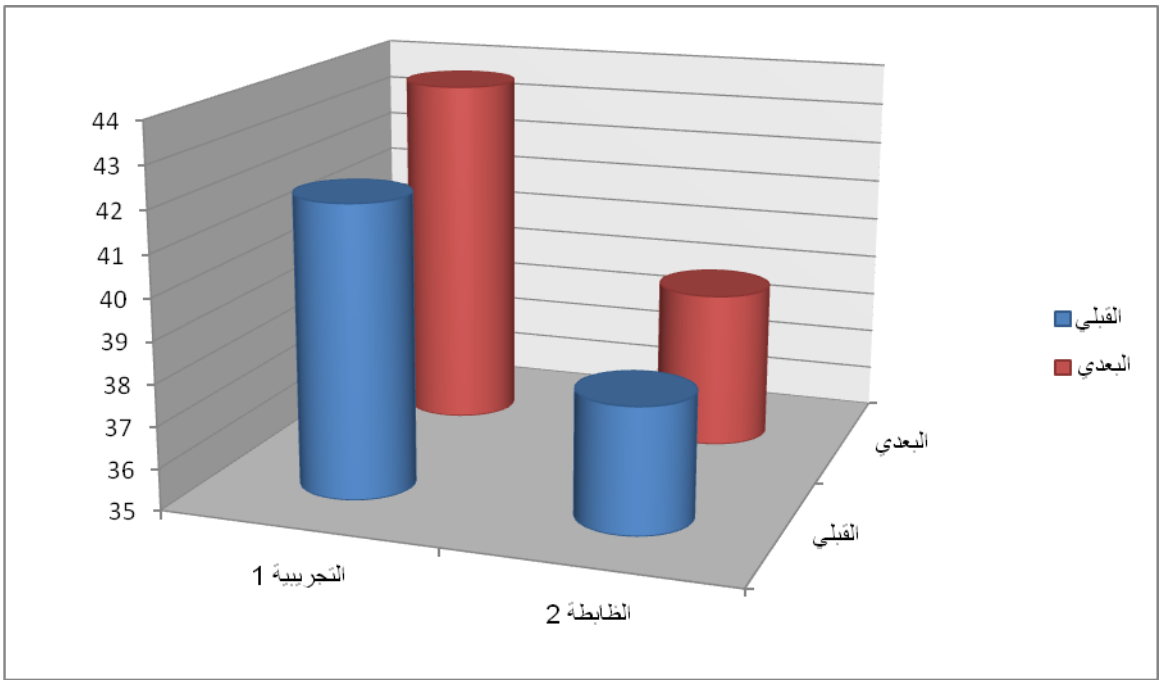
و عليه استخلص الطالبان أن كلا البرنامجين المقترحين (الأسلوب البليومتري و حمل الأثقال) كان لهما أثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية.

ويرجع هذا إلى الاستخدام المتناسق للتمرينات من حيث مستوى الحمل وطريقة التدريب المتبعة اذ قام المختبرين على طيلة التجربة أي مدة شهرين كاملين بقيام ب 1320 قفزة لمجموعة البليومتري و ذلك ب 376 قفزة في البرنامج الأول الذي انقسم إلى أسبوعين و 304 في البرنامج الثاني (نفس المدة) و مجموع 640 في البرنامج الثالث و الرابع ليحققوا بذلك 1320 قفزة خلال شهرين أما مجموعة حمل الأثقال فقاموا بدورهم ب 1152 تكرار في التمارين المطبقة عليهم إذ قاموا طيلة كل شهر ب 576 تكرار ما يعادل 288 تكرار في الأسبوعين أي طيلة كل برنامج وفي هذا الشأن يشير آمر الله البساطي أحمد البساطي 1998 إلى ضرورة مراعاة المدرب للتمرينات والتي يجب أن تكون مناسبة من حيث أداتها والمدة المستخدمة وعدد مرات التكرار وفترات الراحة البيئية وطبيعتها بما يتناسب والأسس الفسيولوجية (آمر الله البساطي، 1998) .

إذ كان هناك أسبقية لتدريب بالأسلوب البليومتري على التدريب بأسلوب حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية بالنسبة للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

نوعية التمارين المختارة في الأسلوب البليومتري ساعدت على تطوير القوة الانفجارية بشكل أفضل من التمارين المختارة في أسلوب حمل الأثقال، و هذا التناسب للوضعية التشريحية للتمارين المختارة في الأسلوب البليومتري مع وضعية القوة الانفجارية.

ان التدريب البليومتري يعتمد على رد الفعل المنعكس للاطالة (**Stretch Reflex**) أو (**Myotatic Reflex**) و هذه العملية تعتمد على أعضاء الحس الداخلي في العضلة و بالأخص المغازل العضلية (**Muscle Spindles**) التي تقع بين الألياف العضلية حيث أنها خلايا عصبية محاطة بغشاء و هذا الغشاء متصل مباشرة مع غشاء الخلية العضلية أو غشاء الليفة العضلية (**Endomysium**). و هذه الآلية هي تزيد من فعالية التدريب البليومتري و تبين ميكانيكية العمل فيه.



- **الشكل البياني رقم (14) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت.**

3-2-3 عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبار سارجنت :

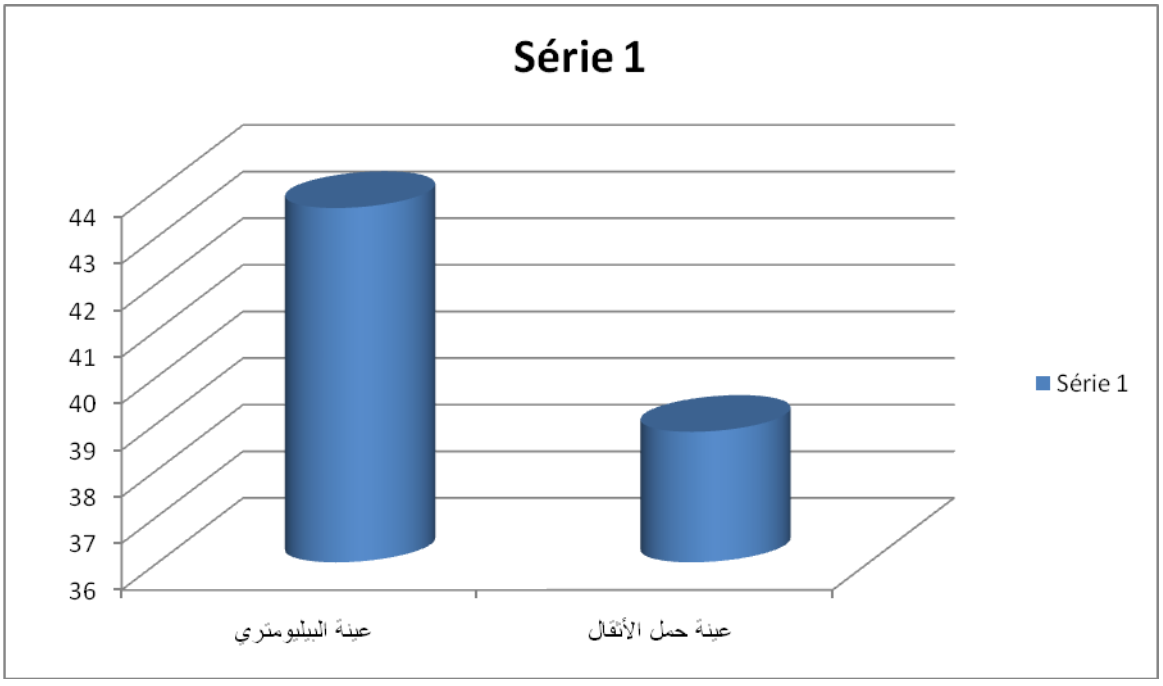
المقاييس الاحصائية	حجم العينة	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
		س	ع		

عينة البحث					
عينة البيليومتري	05	43.6	2.07	2.4	1.86
عينة حمل الأثقال	05	38.8	3.42		

عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2=08

- **جدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت .**

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) للاختبار البعدي لعينتي البحث ان قيمة "ت" المحسوبة للعينتين بلغت **2.4** و هي اكبر من "ت" الجدولية البالغة قيمتها **1.86** عند درجة الحرية **08** و مستوى الدلالة **0.05** وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و هي التي طبقت البرنامج التدريبي .



- **الشكل البياني رقم (15) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سارجنت.**

خاتمة :

لقد تطرق الباحثان في هذا الفصل إلى عرض و مناقشة نتائج الاختبارات و تحليلها حسب الدراسة التجريبية، فبعد عرض هذه النتائج في جداول تم التطرق إلى مناقشتها و أعطاء توضيحات لكل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل و الطرق الإحصائية فبالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

خاتمة البـــاب الثاني:

لقد تطرق الباحثان في هذا الباب إلى الجانب الميداني الذي انتظم في ثلاثة فصول، حيث تضمن الفصل الأول على الدراسة الاستطلاعية حيث تطرقا إلى الخطوة العلمية الأولى و أيضا إلى عرض و مناقشة نتائج تفريغ الاستمارة الاستبيانية، أما الفصل الثاني فتضمن منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و في هذا العدد استخدم الباحثان على المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين واحد للتدريب البليومتري و الثاني لتدريب حمل الأثقال للاعبي كرة السلة 18 سنة، و خير من فريق دائرة المالح ولاية عين تموشنت، و استمر العمل الميداني لمدة شهرين، أما الفصل الثالث و الأخير فتضمن عرض و مناقشة نتائج الاختبارات المتحصل عليها و تحليلها باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية.

الاستنتاجات

تمهيد :

في ضوء أهداف البحث و حدود ما أظهرته نتائج الدراسة و الظروف التي أجريت فيها التجربة، و العينة التي طبق عليها، و بناءا على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل مشكلة البحث و ذلك في اعتمادنا على البيانات و المعلومات التي توصلنا إليها، سنحاول من خلال هذا الفصل إلى تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان بعد المعالجة الإحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضية البحث مع استخلاص جملة من التوصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلا.

3-4 الاستنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قام بها الطالبان بدءا بالالمام النظري لكل متطلبات موضوع البحث الحالي والتحليل لمضمون الدراسات المشابهة ثم إلى نتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية والأساسية وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام عدد من المقاييس الإحصائية الحديثة والتي تتناسب مع موضوع الدراسة استخلص الطالبان الاستنتاجات التالية:

- التدريبات البليومترية لها تأثير ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.
- تدريبات حمل الأثقال لها تأثير ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.
- ظهور تفوق لدى عينة الأسلوب البليومتري على حساب عينة حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

3-5 مناقشة فرضيات البحث:

تمهيد:

بعد الإنجاز المنظم لمراحل توظيف أنسب وأحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث التي تم صياغتها بدقة ووضوح اهتم الطالب الباحث في هذا الفصل بمناقشة وتأكيد من صحة الفروض الموضوعة كحلول مقترحة للمشكلة أو نفيها لكون "الفرض لا يزيد على كونه جملة لا هي صادقة ولا هي كاذبة")إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي (2000 , كما سيتم عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم إلى عرض مجموعة من التوصيات.

3-5-1 مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعين ة الأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية، فبعد المعالجة الإحصائية "ت" تسيودنت لمجموع نتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول مدى تأثير الأسلوب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

فقد تبين أن العينة التي طبق عليها البرنامج بالأسلوب البليومتري حيث كان هناك تطور ملحوظ في مستوى صفة القوة الانفجارية، إذ بلغت قيمة "ت" المحسوبة بالدلالة الإحصائية كما موضح في الجدول 2.

و يرى الطالبان إلى أن المقدار في التطور راجع إلى تناسب تمرينات البليومتري مع الوضع التشريحي لاختبار القوة الانفجارية، فمن خلال المعالجة الإحصائية و الموضحة في الجدول 2 تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة الحرية ن – 1 = 4 مما يؤكد على التأثير الايجابي للتمرينات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية في الأطراف السفلية لدى لاعبين كرة السلة 18 سنة.

و على هذا الأساس تقبل الفرضية مستخلصين من ذلك على أنها تحققت.

3-5-2 مناقشة الفرضية الثانية:

تتعلق الفرضية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعين ة أسلوب حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية، فبعد المعالجة الإحصائية "ت" تسيودنت لمجموع نتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول مدى تأثير أسلوب حمل الأثقال على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

فقد تبين أن العينة التي طبق عليها البرنامج أسلوب حمل الأثقال حيث كان هناك تطور ملحوظ في مستوى صفة القوة الانفجارية، إذ بلغت قيمة "ت" المحسوبة بالدلالة الإحصائية كما موضح في الجدول 2.

و يرى الطالبان إلى أن المقدار كان ضعيفا في التطور و هذا راجع إلى تناسب تمرينات حمل الأثقال مع الوضع التشريحي لاختبار القوة الانفجارية، فمن خلال المعالجة الإحصائية و الموضحة في الجدول 2 تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن – 1 = 4 مما يؤكد على التأثير الايجابي لتمرينات حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية في الأطراف السفلية لدى لاعبين كرة السلة 18 سنة.

و على هذا الأساس تقبل الفرضية مستخلصين من ذلك على أنها تحققت.

3-6 الإقتراحـــــــــــات:

على ضوء الاستناجات قيد الدراسة يقترح الباحث ما يلي:

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية و خاصة صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.
- ضرورة التركيز على الأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.
- تعديل البرامج التدريبية لإعداد لاعبي كرة السلة.
- ضرورة تواصل المدربين في البحث و التكوين على طول عملهم في مجال التدريب الرياضي خاصة في كرة السلة.

خاتمة :

من خلال هذا الفصل (الاستنتاجات) توصل الباحثان إلى معالجة الإحصائية باستعمال مختلف الوسائل التحليلية التي هدفت بدورها إلى مجموعة من التوصيات ذات منطق موضوعي و منطقي.

3-7 خلاصة عامة:

زاد الاهتمام بمفهوم اللياقة البدنية و الرياضة كجزء للتطور العام في الحضارة الإنسانية، و هذا الاهتمام مرجعه تزايد الاهتمام بالرياضيات التنافسية في المحافل الدولية و تصنيف الدول إلى درجات حسب النتائج التي يتحصل عليها رياضيها في تلك المحافل و لعل من أهم الأشياء التي تصنع الفارق في النتائج هي صقل المواهب عن طريق العملية التدريبية حيث أن التدريب الرياضي مع العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها القوانين و مبادئ العلوم الطبيعية و الإنسانية و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي من قدراته و استعداداته و إمكانياته، و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته.

و من تلك الاختصاصات نجد رياضة كرة السلة، التي أصبحت من بين الرياضات بالغة الأهمية على مستوى المنافسات الدولية سواء كانت بطولات عالمية أو أولمبية، و يرى الباحثان أن هذه الرياضة لازالت لم ترق إلى المستوى المطموح به في الجزائر و خاصة في الجهة الغربية أين ركز الباحثان دراستهما.

و حسب رأي الباحثان يمكن الوصول إلى أعلى المراتب لكن عن طريق تطوير المواهب بشتى الوسائل و الطرق المشروعة، و من أهمها الطرق التدريبية المبنية على الأسس العلمية، الشيء الذي لاحظ الباحثان شبه غيابه في الأندية التي شملتها الدراسة المسحية خلال المرحلة الاستطلاعية، و كذلك أسفرت الدراسة على نقص في القوة الانفجارية (**La Détente**) لدى لاعبي القسم الأول (ب) الجهة الغربية مع نقص أيضا في الصفات البدنية كالمرونة و الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة و قدراتهم المهارية خاصة التصويت السلمي و استرجاع الكرات من تحت السلة أثناء المنافسة، و في الكثير من الأحيان تتحول نتيجة المباراة من فوز إلى هزيمة، و هذا كله يعزيه الباحثان إلى الضعف يعانيه اللاعبين في مستوى

الصفات البدنية خاصة صفة القوة الانفجارية نتيجة نقص التدريبات الخاصة و هذا بسبب إغفال أكثر البرامج التدريبية وفق الأسس العلمية في تدريبات الجانب البدني، الأمر الذي يتطلب وضع برنامج للتدريبات الخاصة بالجانب البدني و قصد تحقيق الهدف تم تقسيم البحث إلى بابين، الباب الأول خصص للدراسة النظرية و لقد تم التطرق فيه جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تم تنظيمها إلى خمسة فصول، حيث إشتمل الفصل الأول على التدريب البليومتري من ناحية مفهومه و أسس العمل به و مميزاته و أنواع التمارين الخاصة به و أنماطه و تأثيره على القوة العضلية و غيرها و أيضا فسيولوجية التدريب البليومتري مما ساعد الباحثان على معرفة ديناميكية العمل فيه، أما الفصل الثاني فهو حمل الأثقال (الأطراف السفلية) و قد تطرق الباحثان فيه إلى تدريب الأثقال و أهميته للأنشطة الرياضية و أهميته للاعبي كرة السلة و أيضا التأثيرات الفسيولوجية لحمل الأثقال، و الفصل الثالث كان القوة الانفجارية فتضمن تعريف القوة و أشكالها و طرق ووسائل في تدريب القوة الانفجارية و سير العمل العضلي و شدة أداء التمرين و أهمية القوة العضلية و أيضا مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية و علاقتها بمميزات الرياضي، أما الفصل الرابع و هو كرة السلة يتضمن تاريخ اللعبة عامة و تاريخ اللعبة في العالم العربي و الصفات البدنية و أهم الصفات المهارية (التصويب من الثبات و القفز و السلمي) أما الفصل الخامس تم التطرق فيه إلى خصائص و مميزات المرحلة العمرية للعينة 16 – 18 سنة و ذلك في محاولة إلمام الباحثان بكل ما له صلة بهذه المرحلة العمرية من عدة جوانب و كذلك إلى إبراز مدى أهمية ممارسة الرياضة لأجل تلبية حاجيات هذه الفئة العمرية من حيث النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني و العقلي و النفسي و الاجتماعي و الانفعالي و الفسيولوجي، أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة المدنية و نضمه الباحثان إلى ثلاثة فصول، حيث تم التطرق في الفصل الأول للدراسة الاستطلاعية و ذلك من خلال مفصل إلى الخطوة العلمية الأولى من الدراسة أين تم التطرق إلى جمع

المعلومات و هي الاستبيان الموزع على الأساتذة، و تم استخدام أنسب الوسائل الإحصائية في تحليله منتهين في ذلك بخلاصة تسمح للباحثين بالوقوف على مشكلة الدراسة المطروحة و قد خلص الباحثان إلى مايلي :

- انعدام المدربين خارجي الجامعات التربية البدنية و الرياضية على الرغم من تخصيص ليسانس في تخصص التدريب الرياضي و ماستر في التدريب و التحضير البدني
- رغم توفر إطارات خارجي وزارة الشبيبة و الرياضة، إلا أن افتقارهم للمعلومات الجوهرية حول التدريب الرياضي و فسيولوجيا الرياضة و خاصة الصفات البدنية المركبة و كيفية التعامل معها، كان الشيء الأبرز عند تحليل الاستمارة الاستبيانية

أما الفصل الثاني فقد تطرق الباحثان من خلاله إلى تحديد المنهج العلمي المتبع و عينة البحث و مجالات البحث و إلى ضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما تم التطرق إلى عرض مفصل لأدوات البحث و القواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية منتبهين في ذلك للصعوبات الذي تلقاها الباحثان من خلال الدراسة، أما الفصل الثالث فقد خصص لعرض و مناقشة النتائج مستندين في ذلك إلى أنسب الوسائل الإحصائية و الاستنتاجات و التوصيات منتهيان في ذلك بالخلاصة العامة من هذا البحث العلمي المتواضع و قد خلص من هذا الفصل ما يلي :

- التدريبات البليومترية لها تأثير ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

-تدريبات حمل الأثقال لها تأثير ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

-ظهور تفوق لدى عينة الأسلوب البليومتري على حساب عينة حمل الأثقال في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

ETUDE COMPARATIVE DE L'EFFET DE LA PLUOMETRIE ET L'EFFET D'HALTEROPHILIE SUR LE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE EXPLOSIVE DES BASKETTEURS DE 18 ANS

Une plus grande attention à la notion de conditionnement physique et des sports comme partie de l'évolution de la civilisation humaine et cet intérêt était en raison de la croissance, intérêt pour les sports de compétition dans les instances internationales et parmi eux de sport jeu de basket-ball qui est devenu parmi les sports les plus importants dans les compétitions internationales, Championnats du monde ou olympiques et les chercheurs pensent que cela n'a toujours pas augmenté le niveau d'ambition en Algérie et en particulier du côté ouest où les chercheurs se sont penchés à leur études sur « étude comparative de l'impact méthode pluométrie et l'impact de l'haltérophilie de formation pour développer la force explosive des basketteurs de 18 ans.

Première partie de l'étude théorique comprend 5 chapitres :

Entrainement de la pluométrie, haltérophilie, force explosive, de basket-ball et enfin chapitre des propriétés et des caractéristiques du groupe d'âge (16-18)

La partie II : est pour l'étude au champ appliqué et a été organisé en trois chapitres

Chapitre I : étude prospective,

Chapitre II : La méthode scientifique et enfin le troisième chapitre : de présenter et discuter des résultats par le biais de cette recherche ou cette modeste étude les deux étudiants ont conclu un ensemble de problèmes qui sont les suivants :

1 – Manque de formateurs des diplômés de l'Université d'éducation physique et sportive, malgré la création d'une filière (licence et master) en préparation physique et entraînement.

2 – Disponibilité des diplômés et jeunes cadres du sport, mais le manque d'informations de fond sur l'entraînement sportif et sport physiologique et des particularités physiques et la façon de la traiter était la chose la plus importante dans l'analyse du formulaire du questionnaire.

Les chercheurs ont également conclu un ensemble de conclusions qui avaient été quelque peu des solutions relatives à notre sujet en particulier et à son application dans le domaine par les formateurs et les cadres du basket-ball en général.

Et donc :

a) Les exercices de la pluométrie ont un impact positif sur le développement de la force explosive des membres inférieurs pour les joueurs de basket-ball de 18 ans.
b) Les exercices de Musculation ont un impact positif sur le développement de la force explosive des membres inférieurs pour les joueurs de basket-ball de 18 ans.
c) Supériorité chez la méthode de la pluométrie aux dépens de l'haltérophilie dans le développement de la force explosive des membres inferieurs concernant les joueurs de basket-ball de 18 ans.

المصادر و المراجع

- المصادر باللغة العربية.

- المصادر باللغة الأجنبية.

- **المراجع باللغة العربية :**

الآية القرآنية.

1. إكمال عبد الحميد، كمال فهمي. (1978). خصائص فترة المراهقة كرة اليد للناشئين وتلاميذه المدارس .(éd. 2) القاهرة: درا الفكر العربي.

2. إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين الباهي. (2000).

3. أبو علا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة.

4. أحمد, ب. (1999). أسس و نظريات التدريب الرياضي. القاهرة.

5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجيا .

6. أبو العلا عبد الفتاح. فسيولوجيا التدريب والرياضة .

7. أبو علا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي –الأسس الفسيولوجية.

8. احمد محمد خاطر وعلمي فهمي ألبيك. (1996).

9. أحمد, ب. (1996). أسس و نظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.

10. أحمد, ا. ع. (2001).

11. أبو العلاء. (بدون سنة).

11. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود. (2008).

12. أرنوف وايتيح ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون. (1994). مقدمة في علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

13. أحمد الهادي، يوسف البدري. (1997). أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز. القاهرة: دار المعارف.

14. أياهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم. (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية .(éd. 1) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

15. أحمد سليمان عودة وحليل يوسف الحليلي. (2000).

16. أحمد. (1988).

17. أمر الله البساطي. (1998).

18. السكار, إ. س. (بدون سنة). كتاب موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار.

19. المقصود, ا. ع. (بدون سنة). نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة. القاهرة.

20. البساطي, أ. ا. (2001). الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم.

21. الخطيب, ع. ا. (أبريل 2001). تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ.بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
22. الله, ب. ر. (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الإسكندرية.
23. المولى, م. م. (2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. عمان.
24. الجواد, ح. ع. كرة السلة. بيروت.
25. السيد عبد المقصود. (1997).
26. الوشاحي. ((بدون سنة)).
27. الجبار, ق. ت. (1989). تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.
28. الجسماني, ع. ا. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية .(éd. 1) لبنان: دار العربية للعلوم بيروت.
29. الخولي, م. ا. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة.
30. السيد, ف. ا. الأسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. القيس, ق. م. (21-05-2005). الأساليب الحديثة في تدريس ألعاب القوى. مستغانم: الملتقى الوطني حول التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم.
32. المقصود, ع. (1985). تطور حركة الإنسان وأسسها. دار المعارف بالإسكندرية.
33. المليجي, ع. ا. (1971). النمو النفسي. بيروت: دار النهضة العربية.
34. بسطويس أحمد. (1997).
35. بهاء الدين سلامة. فسيولوجيا الرياضة.
36. درويش, ز. م. (1988). التدريب البليومتري، تطور مفهومه و استخدامه مع الناشئين. القاهرة.
37. دبور, ي. (1997). كرة اليد الحديثة. الإسكندرية.
38. هيكل, خ. (2005). الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام. القاهرة.
39. زكي أحمد عزمي وصليب روفائيل. (1985).
40. حسين, ز. م. (2005). من أجل قوة عضلية أفضل، التدريب البليومتري. المكتبة المصرية.
41. حسين, ر. م. (2005). أصول تدريب كرة القدم. المنصورة.
42. حماد مفتي إبراهيم. أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال .
43. حماد, م. إ. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة.

44. حسين. (1978).
45. حماد, م. إ. (1996). التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة). القاهرة: دار الفكر العربي.
46. حسين, ق. ح. (1998). أسس التدريب الرياضي. الأردن: دار الفكر العربي.
47. صالح. (1980).
48. صالح, أ. ز. (1965). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
49. طلحة حسام وفاء صلاح الدين مصطفى كامل. (1997). موسوعة علمية في التدريب. القاهرة: ط1.
50. كمال الربضي. (1984).
51. كمال شرقاوي غزالي. الفسيولوجيا – علم وظائف الأعضاء. الإسكندرية.
52. محمد. (2007-2006).
53. مختار سالم. تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال .
54. محمد, د. ز. (1988). التدريب البليومتري، تطور مفهومه و استخدامه مع الناشئين. القاهرة.
55. مدني, ر. (2003). دراسة تحليلية لبعض العوامل المؤثرة على نتائج المنتخب الوطني لكرة السلة. الجزائر.
56. مجيد. (1989).
57. محمد. (1979).
58. محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب. (1987).
59. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. (2000).
60. محمد صبحي حسنين. (1987).
61. محمد صبحي حسنين. (1995).
62. محمد موسى. (1996).
63. محمد نصر الدين رضوان. (2003).
64. مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999).
65. معين أمين السيد. (1999).
66. محمد جابر بريقع. (2005).
67. محمد حسن علاوة. (1992).
68. محمد رضا حافظ الروبي. (2005).

69. محمد صبحي حسانين. (1990).
70. محمد نصر الدين رضوان و أحمد المتولي منصور. (1999).
71. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئ. (1992).
72. مفتي. (2001).
73. معوض, ح. ،. (2003). كرة السلة للجميع.
74. مقدم عبد حفيظ. (1993).
75. مقدم عبد حفيظ. (1993).
76. نصيف عبده علي . (1979).
77. نبيل عبد الهادي. (1999).
78. نصيف, ك. م. (1987). التعلم الحركي (éd. 2). بغداد: جامعة بغداد.
79. سالم, م. (1991). كرة السلة.
80. عبد عزيز نمر، نريمان الخطيب. (1996). التدريب الرياضي (تدريب و تصميم و تخطيط الموسم الرياضي). القاهرة: ط1.
81. عصام عبد الخالق . (1999). التدريب الرياضي تدريبات تطبيقا. الإسكندرية: ط9.
82. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. (2001). فسيولوجيا مسابقات الرمي. القاهرة.
83. عالي و قاسم. (1978).
84. عبد العالي. (1978).
85. عبد المقصود. (بدون سنة).
86. عصام. (1972).
87. عصام عبد الخالق. (1992).
88. عاقل, ف. (1980). علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين.
89. عباس أحمد السمرائي, بسطويس أحمد بسطويس. (1984). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. بغداد.
90. عبد علي نصيف، قسام حسن حسين. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي .(éd. 1) بغداد: مطبعة التعليم العالي.
91. عدنان درويش جلون وآخرون. (1994). التربية الرياضية المدرسية .(éd. 3) القاهرة: دار الفكر العربي.
92. علاوي, م. ح. (1991). علم النفس الرياضي .(éd. 7) القاهرة: دار المعارف.

93. علي, ع. ع. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق .(éd. 1) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
94. عيد, م. إ. (1997). أزمات الشباب النفسية. القاهرة: مكتبة زهراء الشروق.
95. عبد الرحمان محمد عيسوي. 2003.
96. عبد القادر حلمي. (1993).
97. عمار بحوش ومحمد نبات. (1995).
98. فرج, ع. م. (1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر.
99. قاسم حسن حسين. (1998).
100. قاسم حسن حسين وآخرون. (1990).
101. قاسم حسن، منصور جميل.
102. قاسم حسين و قيس ناجي عبد الجبار. (1984).
103. قاسم حسن حسين وآخرون. التدريب بألعاب الساحة والميدان. بغداد: مطبعة دار الحكمة.
104. قيلاجي خليفة. (1999).
105. ريسان مجيد خريبط. (1989).
106. رابح, ت. (1990). أصول التربية والتعلبم .(éd. 2) الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
107. رفعت, م. (1988). الجمباز، رياضة كل يوم .(éd. 1) بيروت: دار البحار.
108. رابحة محمد لطفي. (1999).
109. شلش, ص. ع. (1984). علم وظائف الأعضاء. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
110. تشالزبيوتشر. (1964).
111. خالد, ه. (2005). الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام. القاهرة.
112. سالم, م. تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال .
113. زكي, م. د. (1988). التدريب البليومتري، تطور مفهومه و استخدامه مع الناشئين. القاهرة.

المراجع باللغة الفرنسية :

114. Alford. (1989). Polymétrics, U.S.A, Round table by L.A.A.F. magazine Rome, March.
115. Akramov, R. (1990). Sélection et préparation des jeunes footballeur. Alger: Publication Universitaire.
116. ADMANEO. (1992).
117. Cometti. (1987). la pliometrie. Université de bougagon.
118. Cometti, G. (1993). foot ball et musculation. paris.
119. Delpech, N. (2004). Essaie d'individualisation et d'optimisation de certains exercices de pliométrie en athlétisme. UFR staps Dijon.
120. GILBERT. (1978).
121. Jugen. (1990).
122. Lapin Bernard. (1990).
123. Moura. (1988). polymetric training introduction to physiologicaland methodological basics effects of training iternationalcontribution. Brazil.
124. Micehl, P. (1985). Science Biologie de l'enseignement sportif. Paris: Ed. Doin.
125. MONOD.H. fandroise. (1996).
126. neck, W. (1997). Manuel d'entrainement. France.
127. Sauveur, B. (1990). , L'adolescence l'age de tempêtes. Paris: Edition HACHETT.
128. SANDERS.D et d'autre. (1984).
129. Stéphane champely. (2004).
130. TERRANTI. (1996). Santé Jeunes (L'adolescence) Bulletin Trimestriel. Alger: Edition INSEP.
131. Weineck, J. (1992). Biologie du sport. Paris: Vigot.
132. Weineck, J. (1990). Manuel de l'entraînement sportive (éd. 3). Paris: Vigot.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم السنة الثالثة LMD

تربية بدنية و رياضية

استمارة استبيان

الطالبان الباحثان :

- بوخالد عباس.
- مسعدي عبد الصمد.

الى السادة اطارات التربية البدنية و الرياضية لنا الشرف العظيم أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان بغية الاجابة على جملة من الأسئلة التي تخدم مجال التربية البدنية و الرياضية ومجال البحث العلمي بصفة عامة ومجال بحثنا بصفة خاصة تحت عنوان " **دراسة مقارنة لأثر الأسلوب البليومتري وأثر أسلوب حمل الأثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.**"

وفي الأخير نلتمس من سادتكم المحترمة الاجابة على التساؤلات والاقتراحات ولكم منا جزيل الشكر والاحترام والتقدير.

- **المحور الأول :**

معلومات خاصة بالمستجوب

الإسم :

اللقب :

السن :

س1 : نوع الشهادة المتحصل عليها ؟

الشهادة	لاعب سابق	مربي	تقني سامي	ليسانس ت.ب.ر	مستشار
الإجابة					

س2 : كم عدد سنوات خبرتك كمدرب ؟

من سنة إلى 5 سنوات	من 6 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات

المحور الثاني :

س1 : كم هي المدة المسموحة لإعداد اللاعبين لمرسوم المنافسات ؟

30 يوما	45 يوما	60 يوما	أكثر

س2 : ما هي أهم صفة بدنية يحتاجها لاعب كرة السلة U 18 في نظرك؟

.....

.....

.....

.....

س3 :هل تستخدمون طريقة التدريب البليومتري لتطويرالقوة ؟ وكيف

.....

.....

.....

.....

س4 : هل تستخدمون طريقة التدريب بحمل الأثقال لتطوير القوة ؟ كيف ولماذا

.....

.....

.....

.....

.....

.....

س5 : ماهي الطريقة الأفضل لتطوير القوة في رأيكم ؟

.....

.....

.....

.....

س6 : هل صفة القوة تبقى بنفس المستوى طيلة الموسم ؟

.....

.....

.....

.....

س7 : كيف تحافظون على مستوى القوة لدى لاعبيكم ؟

.....

.....

البرنامج التدريبي

لقد كان لبحثنا المتواضع برنامجا تدريبيا مدته شهرين لعينتين تجريبيتين الأولى عينة البليومتري و الثانية في حمل الأثقال على لاعبي كرة السلة 18 سنة للجهة الغربية 'B' ولاية عين تموشنت المالح.

المعدل **حصتين في الأسبوع** و نفس التوقيت بالنسبة للعينتين و كانت كالآتي :

-أولا : بالنسبة لعينة **البليومتري** :

تمرينات الأسبوع الأول والثاني : بليومتري عادي (Pliométri simple) التوقيت 18:00 إلى 20:00

Les sauts à la corde 4 séries (20 saut)

Travaille avec cerceaux 4 séries

Travaux avec plots 4 séries

استراحة كاملة 2'30

بليومتري مكثف Pliométri intense

بليومتري بالحمل Pliométri avec charge

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع الثالث والرابع : التوقيت 18:00 الى 20:00

القفز على المقعد (Saut avec bancs)

قفز أقصى من التكرارات حتى أربع الى خمس مرات خلال أربع سلسلات أو محاولات إن صح التعبير.

و أيضا قفز أقصى من التكرارات نفس الشيء أربع الى خمس مرات مقابل المقعد (Face le banc)

أربع محاولات، ثلاث قفزات (U) أربع محاولات.

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع الخامس والسادس : التوقيت 18:00 الى 20:00

بليومتري بالدرجات (أو الدرج) (Les Escaliers)

القيام بأربع محاولات مختلفة الأداء أو العمل.

المحاولة الأولى : القفز فوق الدرجات عن طريق الرجل اليمنى ثم اليسرى بشكل منعكس حسب كل درجة (يمنى – يسرى) ثم النزول و الهبوط بنفس الأداء بخمس تكرارات.

المحاولة الثانية : القفز فوق الدرجات عن طريق الرجل اليمنى ثم الهبوط بالرجل اليسرى نفس الشيء بخمس تكرارت.

المحاولة الثالثة : نفس المحاولة الثانية مع عكس أداء الرجلين أي (القفز فوق الدرجات بالرجل اليسرى و الهبوط باليمنى).

المحاولة الرابعة : القفز فوق الدرجات بالرجلين اليمنى و اليسرى معا و الهبوط بنفس الأداء و أيضا خمس تكرارات.

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع السابع والثامن : التوقيت **18:00 إلى 20:00**.

نفس برنامج الدرج (Les escaliers) بالرجلين معا.

(خلال أسبوعين)

ثانيا : بالنسبة لعينة **حمل الأثقال** :

تمرينات الأسبوع الأول والثاني : التوقيت 18:00 إلى 20:00

تأقلم مع العمل: بأقصى تكرار من 40% إلى 50%

(Squats) عمل أربع محاولات كل محاولة بها 12 تكرار

(Chariots) أربع محاولات كل محاولة بها 12 تكرار

(Les Presses) أربع محاولات كل محاولة بها 12 تكرار

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع الثالث والرابع : التوقيت 18:00 إلى 20:00

نقس تمرينات البرنامج الأول و زيادة الكيلوغرامات من 5kg إلى 10kg على الوزن الأولي للحمل و العمل بشكل أسرع من الأول (استراحة كاملة أربع دقائق)

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع الخامس والسادس : التوقيت 18:00 إلى 20:00

زيادة الحمل أي من 60 إلى 50 كيلوغرام بشكل سريع مع استراحة كاملة لمدة أربع دقائق

(خلال أسبوعين)

تمرينات الأسبوع السابع والثامن : التوقيت 18:00 إلى 20:00

نفس البرنامج الثالث لكن الحمل ب 70 كيلوغرام و بشكل سريع (استراحة كاملة أربع دقائق)

و عليه تم انتهاء البرنامج المزدوج للعينتين البليومتري و حمل الأثقال المطبق على لاعبي كرة السلة 18 سنة لفريق الدرجة الأولى (ب) لدائرة المالح ولاية عين تموشنت و تم الوصول إلى تطور و تحسن بشكل ايجابي على الهدف المسطر بعنوان بحثنا ألا و هو دراسة مقارنة بين أثر الأسلوب البليومتري و أثر أسلوب حمل الأثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة.

- نتائج الخام للاختبار القبلـــي لعينة البليومتري :

النـــــــــــسبة المئوية		الفرق	من القفز	من الثبات
40	100	0,4	2,7	2,3
42	100	0,42	2,62	2,2
47	100	0,47	2,66	2,19
39	100	0,39	2,6	2,21
42	100	0,42	2,62	2,2

- نتائج الخام للاختبار البعدي لعينة البليومتري :

النـــــــــــسبة المئوية		الفرق	من القفز	من الثبات
42	100	0,42	2,72	2,3
43	100	0,43	2,63	2,2
47	100	0,47	2,66	2,19
42	100	0,42	2,63	2,21
44	100	0,44	2,64	2,2

- حساب "ت" سيودنت للاختبار القبلي و البعدي لعينة البليومتري :

مج ح ف2	ح ف2	ح ف	م ف	ف	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة
5,2	0,16	0,4	1,6	2	2,13	3,13785816
/	0,36	-0,6	/	1		
/	2,56	-1,6	/	0		
/	1,96	1,4	/	3		
/	0,16	0,4	/	2		

النـــــــــــسبة المئوية		الفرق	من القفز	من الثبات
33	100	0,33	2,65	2,32
42	100	0,42	2,64	2,22
37	100	0,37	2,68	2,31
34	100	0,34	2,74	2,4
40	100	0,4	2,6	2,2

- نتائج الخام للاختبار القبلـــي لعينة حمل الأثقال :

- نتائج الخام للاختبار البعدي لعينة حمل الأثقال :

النـــــــــــسبة المئوية		الفرق	من القفز	من الثبات
34	100	0,34	2,66	2,32
44	100	0,44	2,66	2,22
37	100	0,37	2,68	2,31
35	100	0,35	2,75	2,4
40	100	0,4	2,6	2,2

- حساب "ت" سيودنت للاختبار القبلي و البعدي لعينة حمل الأثقال :

مج ح ف2	ح ف2	ح ف	م ف	ف	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة
2,8	0,04	0,2	0,8	1	2,13	2,13808994
/	1,44	1,2	/	2		
/	0,64	-0,8	/	0		
/	0,04	0,2	/	1		
/	0,64	-0,8	/	0		

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

شهادة تحكيم الاستمارة

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه

أن الطالبان: **مسعدي عبد الصمد.**

بوخالد عباس.

من السنة الثالثة لـــ.م.د **من قسم التربية البدنية قد حكم اداة بحثه** (ترشيح الاختبارات) **و التي تندرج ضمن متطلبات انجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي 2013-2014 تحت عنوان "دراسة مقارنة لأثر الأسلوب البليومتري وأثر أسلوب حمل الأثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة".**

" وعليه ، وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه ،تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين)

- قائمة الأساتذة المحكمين -

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
د. رساحو محمد بوضياف - كتشل محمد - زاوي احمد	Docteur دكتوراه "	STAPS جامعة مستغانم "	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

شهادة تحكيم البرنامج

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه

أن الطالبان: **مسعدي عبد الصمد.**

بوخالد عباس.

من السنة الثالثة لـــم.د **من قسم التربية البدنية قد حكم اداة بحثه** (ترشيح الاختبارات) **و التي تندرج ضمن متطلبات انجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي 2013-2014 تحت عنوان "دراسة مقارنة لأثر الأسلوب البليومتري وأثر أسلوب حمل الأثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة".**

" وعليه ، وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه ،تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين)

- قائمة الأساتذة المحكمين -

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
أ.د بساحي محمد ، ما كوشيح سيدأحمد زراقي محمد	Doctorat دكتوراه "	INAPS جامعة مستغانم "	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

شهادة تحكيم الاختبارات

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه

أن الطالبان: **مسعدي عبد الصمد.**

بوخالد عباس.

من السنة الثالثة لـــم.د **من قسم التربية البدنية قد حكم اداة بحثه** (ترشيح الاختبارات) **و التي تندرج ضمن متطلبات انجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي 2013-2014 تحت عنوان "دراسة مقارنة لأثر الأسلوب البليومتري وأثر أسلوب حمل الأثقال على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة 18 سنة".**

" وعليه ، وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه ،تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين)

- قائمة الأساتذة المحكمين -

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
أ.د ساحوحية محمد رضا أ.د نشوق سيدي محمد زكي محمد	Doctorat دكتوراه "	INAPS جامعة مستغانم "	

الجمهوريـــــة الجزائريـــــة الديمقراطيـــــة الشعبيـــــة
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليـــم العالـــي و البحـــث العلمـــي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
Institut d'Education Physiques et Sportives
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم :تربية بدنية و رياضية

الرقم: 12/13 / 2013 مستغانـــم: 02 ديسمبر 2013 .....

إلى السيد (ة) رئيس جمعية شباب المالح لكرة السلة

عين تموشنت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة :

– بوخالد عباس

– مسعدي عبد الصمد

المسجلان في السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية للسنة الجامعية 2012–2013.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

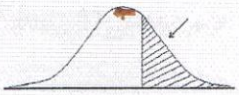
رئيس القسم

إمضاء: حمزاوي حكيم
رئيس قسم التربية البدنية والرياضة

C.R.B.E.M
نفيسة عبد اللطيف
رئيس اللجنة

معهـــد التربيـــة البدنيـــة و الرياضيـــة – جامعـــة مستغانـــم خروبـــة
ع.ب 002 مستغـانم – 27000 الجزائـــر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

TABLE : LOT DE STUDENT



LA TABLE DONNE LA VALEUR Tα TELLE QUE α=P(T>Tα)

D.D.L	α								
	0.30	0.20	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
1	0.727	1.376	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657	318.31	636.62
2	0.617	1.061	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.598
3	0.584	0.978	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.569	0.941	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.559	0.920	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.553	0.906	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.549	0.896	1.415	1.895	2.363	2.998	4.490	4.785	5.408
8	0.546	0.889	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.543	0.883	1.383	1.833	2.62	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.542	0.879	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.540	0.876	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.539	0.873	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.538	0.870	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.537	0.868	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.536	0.866	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.535	0.865	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.534	0.863	1.333	1.740	2.110	2.567	2.989	3.646	3.965
18	0.534	0.534	0.862	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	2.611
19	0.533	0.861	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.878	2.611
20	0.533	0.860	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.532	0.532	0.859	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	2.527
22	0.532	0.859	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.532	0.858	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.48	3.767
24	0.531	0.857	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.531	0.856	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.531	0.856	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.531	0.855	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.530	0.855	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.530	0.854	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.695
30	0.530	0.854	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.529	0.851	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.397	3.551
60	0.527	0.848	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
100	0.526	0.845	1.290	1.660	1.984	2.364	2.625	3.174	3.391
∞	0.524	0.842	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291

QUAND LE NOMBRE DE LIBERTE EST ELEVE,T SUIT APPROXIMATVEMENT UNE LOI NORMALE LE MOYENNE 0 ET DE VANNOCE 1

قيم معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01[1]

0.01	0.05	د ح
0.9999	0.997	1
0.990	0.950	2
0.959	0.878	3
0.917	0.814	4
0.874	0.751	5
0.834	0.707	6
0.798	0.666	7
0.765	0.632	8
0.735	0.602	9
0.708	0.576	10
0.684	0.554	11
0.664	0.532	12
0.641	0.514	13
0.623	0.497	14
0.606	0.482	15
0.590	0.468	16
0.575	0.456	17
0.561	0.444	18
0.549	0.433	19
0.537	0.423	20
0.526	0.413	21
0.515	0.405	22
0.505	0.396	23
0.487	0.388	24
0.479	0.381	25
0.471	0.374	26
0.463	0.376	27
0.456	0.361	28
0.449	0.355	29
0.436	0.349	30
0.436	0.349	31

0.01	0.05	د ح
0.424	0.329	32
0.418	0.325	35
0.413	0.320	36
0.403	0.312	38
0.393	0.304	40
0.384	0.297	42
0.376	0.294	44
0.372	0.288	45
0.368	0.284	46
0.361	0.279	48
0.354	0.273	50
0.338	0.264	55
0.325	0.250	60
0.313	0.241	65
0.302	0.232	70
0.292	0.224	75
0.283	0.217	80
0.275	0.211	85
0.267	0.205	90
0.260	0.200	95
0.254	0.195	100
0.228	0.174	125
0.208	0.159	150
0.193	0.148	175
0.181	0.138	200
0.148	0.113	300
0.128	0.098	400
0.115	0.088	500
0.081	0.062	1000