



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات بجهاز ذي مقاومات مختلفة في تطوير القوة
الخاصة وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة
السلة للاعبات المتقدمات

اطروحة دكتوراه قدمها

عبد الرحمن نبهان اسماعيل

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ. م. د مهند عبد الستار عبد الهادي

2016 م

1437 هـ

الباب الاول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

اذ تعد كرة السلة واحدة من الالعاب الجماعية ذات الشعبية الكبيرة في اغلب بلدان العالم ولكلا الجنسين ويتجلى ذلك من خلال ظهور اسماء لامعة للاعبات في كرة السلة فضلا عن اسماء اللاعبين وذلك لأن لعبة كرة السلة واحدة من الالعاب المشوقة جداً لأنها تتميز بطابع تنافسي كبير وما يمتلكه لاعبو ولاعبات كرة السلة من قدرات بدنية ومهارات فنية عالية ولكون هذه اللعبة سريعة واللاعبات أنفسهن المهاجمات والمدافعات في الوقت نفسه لذا أصبح لزاماً على المدربين أن يهتموا بشكل أكبر بالإعداد البدني الخاص وخاصة القوة الخاصة للاعبات.

ويعد الإعداد البدني الخاص بكل ما يمتلكه من قدرات مختلفة هو الاساس الذي يعتمد عليه الرياضي في كل أنواع الانشطة الرياضية ، وان من هذه الانشطة الرياضية لعبة كرة السلة ، إذ تحتاج لعبة كرة السلة إلى قوة بدنية خاصة لتنفيذ مهاراتها الدفاعية والهجومية المركبة وبالتأكيد أن احتياج المهارات للقوة الخاصة حسب نوع المهارة وآلية تنفيذها وحسب الحاجة والوقت المناسب لأدائها، ومن هنا أصبح من الاهمية التأكيد على تطوير القوة الخاصة لما لها من تأثير واضح في أداء المهارات وتأثيرها الايجابي على باقي الصفات البدنية وتكامل الجوانب البدنية والمهارية والخطية ، لذلك يستوجب تطبيق التمرينات بالأجهزة الرياضية الحديثة والتي من الممكن أن تكون الأكثر تأثيراً في تطوير القوة الخاصة ومنها (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) وفقاً للأداء المهاري الخاص بلعبة كرة السلة .

تعد التمرينات جزءاً اساسياً في إعداد اللاعبات إعداداً عاماً وخاصة لجميع الفعاليات والالعاب الرياضية إذا تمت ممارستها بشكل منظم على وفق اسس علمية ، وتعد خصيصاً لتلائم نوع الواجب الحركي المطلوب من اللاعبات أدائها ، ان للتمرينات دوراً مهماً في الاعداد للالعاب والمنافسات الرياضية ، إذ تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي والتي تؤثر على القدرات البدنية والمهارية لهن .

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان اهم ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة كافة والتي احدثت تغييرات هائلة في كل مرافق حياتنا العصرية ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحداً من أهم وسائل قياس مستوى التقدم الحضاري والاجتماعي لشعب اي بلد من بلدان العالم , وقد ظهر هذا واضحاً من خلال ما وصلت اليها الدول المتقدمة في تحقيق الانجازات الرياضية العالية ولكلا الجنسين , وهذا يعود الى ما توصل اليه العلماء والباحثون في مجال التدريب الرياضي فضلاً عن العلوم المساعدة .

لذا اصبح علم التدريب الرياضي علماً يستمد قوته ومعلوماته من التطورات الحديثة في شتى المجالات وكانت هذه المجالات فاعلة ومؤثرة في احداث نقلة نوعية في الالعاب الرياضية وعلى مختلف المستويات حيث الاعتماد على التقنيات والاجهزة المتطورة بالمجال الرياضي ووضع الاحمال التدريبية المناسبة لها والاستفادة من الاجهزة الرياضية الحديثة في تنمية القدرات البدنية والحركية والمهارات الفنية للرياضيين ولكلا الجنسين حيث اصبحت هذه الاجهزة اكثر اماناً لهم وتوفير الجهد والاقتصاد بالمال الامر الذي جعل منها هدفاً مهماً للمدربين واللاعبين واللاعبات في اكثر الالعاب الجماعية ومنها كرة السلة .

إنّ الاجهزة الرياضية الحديثة اصبحت مهمة جداً في العملية التدريبية لما لها من دور كبير في تطوير القابليات البدنية والمهارية بمختلف الالعاب الفردية والجماعية المختلفة . فضلاً عن مساعدة المدرب وكل من لهم صلة في العملية التدريبية والعمل الرياضي كافة من خلال الإفادة منها لخلق جيل من الرياضيين الأبطال ويمكن بوساطتها تحقيق صحة الحصول على المعلومات وتكاملها وسرعتها .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في كيفية تطوير لاعبات كرة السلة على وفق الاسس العلمية وذلك من خلال إعداد الباحث تمارين باستخدام جهاز ذي مقاومات مختلفة من أجل تطوير القوة الخاصة وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة .

2-1 مشكلة البحث:

تعد كرة السلة واحدة من الالعاب التي لها متطلبات خاصة إذ أصبحت اليوم تفرض على اللاعبات واجبات ومهمات بدنية ومهارية كبيرة ، وهذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب الحديثة في التدريب والتي عن طريقها يستطيع المدرب الوصول باللاعبات إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير القدرات البدنية والمهارية ، ومن خلال متابعة الباحث للعبة كرة السلة كونه لاعباً ومدرباً وحاصل على شهادات تدريبية آسيوية وإطلاع على العديد من المصادر العلمية والبحوث والدراسات والاستفادة من خبرة السيد المشرف العلمية والعملية وبعض مدربين أندية القطر للنساء المتقدمات وإجرائه بعض اختبارات القوة الخاصة على عينات من بعض اندية القطر لاحظ إن مستوى القوة الخاصة والتي تدخل بشكل كبير جداً في بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة قيد البحث لديهن لا يرتقي بالمستوى المطلوب والذي يجب أن يواكب التطور الكبير لهذه اللعبة وما تتطلبه من قوة بدنية ومهارية وقد يكون ذلك بسبب عدم استخدام أجهزة حديثة ومتطورة وتمارين خاصة متوافقة مع هذه الاجهزة ، والتي قد تكون الحل الامثل للقصور الحاصل في بيئة التدريب الحالية ، ووفقاً للاتجاهات الحديثة فقد اختار الباحث استخدام تمارين بجهاز ذي مقاومات مختلفة والتي قد تسهم في تطوير العملية التدريبية من حيث اختزال الزمن في عملية تطوير القوة العضلية الخاصة فضلا عن تطوير بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتقدمات والتي تعد اساساً مهماً للأداء المهاري ومحاولة تلافي حالات القصور في مجال التدريب وصولاً إلى مستوى أفضل من الأداء الحالي حتى يستطيع مجابهة الواقع العملي في العمل الرياضي .

3-1 أهداف البحث:

- إعداد تمارين بجهاز ذي مقاومات مختلفة في تطوير القوة الخاصة وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتدمات .
- التعرف على تأثير التمارين بجهاز ذي مقاومات مختلفة في تطوير القوة الخاصة بكرة السلة للاعبات المتدمات .
- التعرف على تأثير التمارين بجهاز ذي مقاومات مختلفة في تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتدمات .

4-1 فرضيات البحث:

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في تطوير القوة الخاصة بكرة السلة للاعبات المتدمات .
- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتدمات .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة الخاصة بكرة السلة للاعبات المتدمات .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتدمات .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- لاعبات نادي الخطوط الرياضي المتدمات بكرة السلة للموسم

(2015 - 2016 م)

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (17 / 11 / 2014 م) ولغاية (9 / 2 / 2016 م)

3-5-1 المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي لتربية الكرخ / الاولى .

مستخلص الاطروحة باللغة العربية

تأثير تمارينات بجهاز ذي مقاومات مختلفة في تطوير القوة الخاصة وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتدمات

الباحث

عبد الرحمن نبهان اسماعيل

المشرف

أ . م . د . مهند عبدالستار عبدالهادي

2016 م

1437هـ

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب :

الباب الاول

احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتطرق الباحث الى التطور الكبير في مجال علم التدريب الرياضي , وأهمية القوة الخاصة والمهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة وأهمية استخدام التمارينات بالأجهزة الرياضية الحديثة لما لها دور كبير في تطور لعبة كرة السلة والتي قد تكون أكثر فاعليةً وأماناً للاعبات وخاصة بعد وضعها بشكل علمي دقيق ومقنن وبمقاومات مناسبة للعينة , كذلك احتوى الباب على المشكلة التي تكمن في التدني الواضح في القوة الخاصة وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة قيد البحث للاعبات كرة السلة المتدمات .

أهداف البحث

- إعداد تمارينات بجهاز ذي مقاومات مختلفة في تطوير القوة الخاصة وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتدمات .
- التعرف على تأثير التمارينات بجهاز ذي مقاومات مختلفة في تطوير القوة الخاصة بكرة السلة للاعبات المتدمات .
- التعرف على تأثير التمارينات بجهاز ذي مقاومات مختلفة في تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتدمات .

فرضيات البحث:

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في تطوير القوة الخاصة وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتقدمات .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة الخاصة وأداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتقدمات .

الباب الثاني

احتوى الباب الثاني على بعض الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع البحث منها التمرينات والقوة الخاصة والمهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة ، فضلاً عن الدراسات النظرية السابقة إذ تم عرضها عرضاً موجزاً لغرض دعم الأطروحة من الناحية العلمية.

الباب الثالث

أما في الباب الثالث فقد تطرق الباحث إلى كيفية اختيار منهجية البحث والإجراءات الميدانية له، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من (10) لاعبات متقدمات لنادي الخطوط بكرة السلة، إذ قامت المجموعة التجريبية باستخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث على الجهاز ذي المقاومات المختلفة لمدة (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات في الأسبوع، وأجرى الباحث الاختبارات القبلية قبل تنفيذ التمرينات بالجهاز ضمن خطوات المنهج التجريبي، بعد أن تم تحديد القوة الخاصة واختباراتها وتحديد المهارات الدفاعية والهجومية المركبة واختباراتها، وتم إعادة الاختبارات بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات بالجهاز ضمن خطوات المنهج التجريبي، وتمت معالجة النتائج إحصائياً باستخدام القوانين المناسبة لاستخراج النتائج.

الباب الرابع

احتوى الباب الرابع على عرض النتائج ومناقشتها عن طريق معالجة البيانات باستخدام القوانين الإحصائية المناسبة.

الباب الخامس

احتوى الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات فكانت اهم الاستنتاجات :

- إن التمرينات المستخدمة على الجهاز ذي المقاومات المختلفة كان لها التأثير الواضح في تطوير القوة الخاصة والمهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتقدمات .
- إن تطور القوة الخاصة للذراعين والرجلين باستخدام التمرينات على الجهاز ذي المقاومات المختلفة أثرت في تطوير بعض المهارات الدفاعية والهجومية المركبة بكرة السلة للاعبات المتقدمات .

أما اهم التوصيات فكانت كالآتي :

- استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث على الجهاز ذي المقاومات المختلفة في تدريب اللاعبات المتقدمات للأندية والمنتخبات العراقية .
- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على لعبة كرة السلة **EXB** ولكلا الجنسين والمقارنة بينهم .