

تأثير التدريب بالانثقال على القوة العضلية و دقة التصويب للرمية الحرة فى كرة السلة لطالبات المدرسة الثانوية الرياضية للبنات بأسىوط

د / هانى عبد الغنى طلبه السيد

المقدمة و مشكلة البحث :

ان التطور المذهل فى مستوى الأداء البدنى و المهارى و الخططى فى كرة السلة على المستوى العالمى للفتيات و الواضح من خلال المباريات سواء الأوروبية أو دورى المحترفين لكرة السلة للسيدات بالولايات المتحدة الأمريكية يركز على التخطيط السليم المقنن حيث ان إعداد اللاعبه فى كرة السلة يعد من أهم الركائز للوصول إلى اقصى مستوى رياضى تسمح به قدراتها .

و يذكر محمد عبد الرحيم (٢٠٠٣ م) ان الهدف الرئيسي من كرة السلة هو إصابة سلة المنافس أكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة. و انطلاقا من هذا الهدف يعتبر التصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة ، فإذا كانت جميع الأساسيات الحركية فى كرة السلة لها نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتي على رأس تلك الأساسيات فهو المحصلة النهائية للأساسيات الحركية ، ففعالية المناورات الهجومية إنما تتضح فى دقة التصويب لذا أصبح الشغل الشاغل للعديد من المدربين و اللاعبين حيث يولونه اهتماما كبيرا فى الجرات التدريبية أو الواجبات الإضافية فى البرامج التدريبية لتطوير دقة التصويب على مدار العام . (١٣ : ٧٧)

و من اهم انواع التصويب فى كرة السلة الرمية الحرة حيث ان لها اهمية خاصة فى كرة السلة فهى التصويبية الوحيدة التى تؤدى بدون مدافع امام المصوب بل و يتم اعطاء اللاعب وقت مناسب ليرى السلة و يتخذ الوضع المناسب للتصويب و كثيرا ما تؤثر فى نتيجة المباريات حيث تحتسب الكثير من الاخطاء الشخصية على اى فريق و يكون نتيجة هذه الاخطاء هو الرميات الحرة و قد زادت اهمية احراز الرمية الحرة بعد تعديل القانون الدولى لكرة السلة و اعطاء اى فريق رميتين حرتين بعد ارتكاب الخطأ الشخصى الرابع فى اى فترة من فترات المباراة الرابع .

و يضيف هشام احمد مهيب (٢٠٠٨ م) بأن المعرفة العلمية المتعمقة لمكونات اللياقة البدنية تعتبر الحل الذى لاغنى عنه لتطوير مستوى اداء الرياضيين ، فلم يعد التدريب بصفة عامة و تدريبات اللياقة البدنية بصفة خاصة تعتمد فقط على الخبرة السابقة للمدرب أو على التدريب الكمى بل الامر يتطلب الاجابة على كيف و لماذا و من ثم تنظيم ووضع البرامج التدريبية التى تعمل على التطوير و التحسين . (١٦ : ١٩)

و يذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧ م) ان الاداء فى كل الانشطة الرياضية يعتمد على كيفية تحريك الجسم ، و العضلات هى التى تتحكم فى حركة الجسم بالانقباض او الانبساط و جذب الاطراف من موضع الى اخر و كلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات اكثر فاعلية ، و برامج تدريب القوة تتضمن اكثر من مجرد رفع وزن اثقل بل هى تؤدى الى أداء رياضى اسرع و اكثر مرونة و بالتالى اكثر قدرة و توافقا . (١١ : ٦٥)

و يشير جمال الجمل (٢٠٠٢ م) الى ان الافراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية فى القدرة البدنية العامة التى تعتبر الاساس الذى يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة و اللياقة البدنية العامة (٧ : ٩٣)

تدريب الاثقال :

يذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧ م) أن التدريب بالاثقال أصبح واحدا من اهم اساليب التدريب التى لها تأثير فعال على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم لذلك استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للاعداد البدنى فى مختلف الأنشطة الرياضية . (١١ : ١٨٩)

و يؤكد كلا من ايهاب فوزى ، محمد بريقع (٢٠٠٤) الى انه من الادراكات الخاطئة الشائعة أن تدريب الاثقال يؤدى الى التصلب و انخفاض المرونة بل على العكس فان تدريب المجموعات العضلية المضادة أو العكسية فى نفس وحدة التدريب يساعد فعليا على زيادة المدى الحركى (٦ : ٦٧)

الطرق العامة لتنمية القوة العضلية :

- (١) تمارينات باستخدام اثقال معينة مثل الدامبلز و الكرات الطبية و اكياس الرمل و الأثقال .
- (٢) تمارينات باستخدام مقاومة الزميلة كالتمارينات الزوجية أو المنافسات او المنافسات الزوجية كمصارعة الزميل .
- (٣) تمارينات ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية كمحاولة صعود بعض التلال و الجبال و الجرى على الرمل و تمارينات صعود الدرج .
- (٤) تمارينات باستخدام مقاومة بعض الأدوات التى تتميز بالمرونة و المطاطية مثل تمارينات حبال المطاط .
- (٥) تمارينات باستخدام مقاومة جسم اللاعبة نفسها و التى تستخدم بدون ادوات كثنى الذراعين أو التحرك جانبا بالذراعين من وضع الانبطاح المائل أو الوثب من وضع الوقوف أو ثنى الركبتين كاملا من وضع الوقوف الخ .
- (٦) تمارينات باستعمال الأجهزة الرياضية كسلم الحائط و حبال التسلق و جهاز المتوازي و جهاز الحلق . الخ . (٤ : ٢٦٢)

مبادئ التدريب بالاثقال :

- يتفق كلا من هيتكامب و Heitkamp et al (٢٠٠١ م) ، ديفيد ساندر David Sander (٢٠٠٣ م) على ان مبادئ التدريب بالاثقال هى :
- ١ - مبدأ التكيف للضغط Stress Adaptation : ويعنى قدرة العضلة على التأقلم مع منبهات التدريب و تقبل الزيادة التدريجية لوزن الثقل أو شدة التمرين .
 - ٢ - مبدأ الوقت الكافى للراحة (استعادة الشفاء) Rebuilding Time : بمعنى اخطاء وقت الراحة يكفى لاستعادة ابناء و الاستشفاء بين التمارينات و بين الوحدات لتجنب الاجهاد .

- ٣ - مبدأ المقاومة قرب الحد الأقصى Near Maximum Speed : و يعنى التحكم فى سرعة انقباض و انبساط العضلة اثناء رفع الثقل .
- ٤ - مبدأ التحكم فى سرعة الحركة Controlled Movement Speed : و يعنى التحكم فى سرعة انقباض و انبساط العضلة اثناء رفع الثقل .
- ٥ - مبدأ المدى الكامل للحركة Full Rang Movement : بمعنى أداء التمرين خلال المدى الكامل لحركة المفاصل لعدم التأثير سلبيا على المرونة .
- ٦ - مبدأ رفع الحمل Over load Principle : و يعنى تتحسن القوة العضلية اذا عمل الجسم فوق قدراته الطبيعية بقليل .
- ٧ - مبدأ التوازن العضلى Muscular Balance : بمعنى تنمية المجموعات العضلية العاملة على مفصل او جانب معين و كذلك المجموعات المقابلة أو المواجهة بنسب متساوية .
- ٨ - مبدأ الخصوصية Training Specificity : بحيث يكون حمل التدريب محدد و موجه لتحقيق هدف معين مثل تنمية عنصر معين من عناصر القوة العضلية ، و كذلك التركيز فى محتوى التمارين على العضلات العاملة فى النشاط التخصصى . (١٨ : ١٣٠) (١٩ : ١١)

و من خلال عمل الباحث كمدرّب بالمدارس الرياضية للبنات و متابعته لمباريات كرة السلة فى الدورات المقامة للمدارس الرياضية للبنات للمرحلة الثانوية على مستوى الجمهورية و من خلال تحليل صحائف التسجيل للمباريات و جد ان اغلب المباريات تتوقف نتائجها على احراز الرميات الحرة بنجاح حيث نسبة التصويبات الفاشلة للرمية الحرة على مدار المباراة تبلغ فى بعض الاحيان ضعف اجمالى النقاط التى احرزها الفريق بالكامل و ينصب تركيز اللاعب على كيفية قذف الكرة و ليس تصويبها و ذلك نتيجة ضعف عضلات الرجلين و اليدين و لذلك تخرج الكرة من يد اللاعب بعشوائية تقتقر الى الدقة فى التصويب .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على :

١ - تأثير التدريب بالاثقال على عنصر القوة العضلية لليدين و الرجلين للاعبات كرة السلة بالمدرسة الرياضية الثانوية بنات بأسويط .

٢ - تأثير التدريب بالاثقال على دقة التصويب للرمية الحرة للاعبات كرة السلة بالمدرسة الرياضية الثانوية بنات بأسويط .

فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى :

١ - توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية و نسبة التحسن للمجموعة التجريبية فى القوة العضلية لصالح القياس البعدى

٢ - توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية و نسبة التحسن للمجموعة التجريبية فى دقة التصويب للرمية الحرة فى كرة السلة لصالح القياس البعدى

التعريف ببعض المصطلحات :

القوة العضلية : هي " المقدرة أو التوتر الذى تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة فى أقصى انقباض إرادى لها " (١٨ : ١٥)

التدريب بالاثقال : هو احد اهم اساليب التدريب التى لها تأثير فعال على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم (١١ : ١٨٩)

تصويبة الرمية الحرة فى كرة السلة (تعريف اجرائى) : هي تصويبة تمنح للاعب الذى يرتكب ضده خطأ يستوجب عدد من الرميات و هي تودى من خط الرمية الحرة و يتحدد عددها ووقوف اللاعبين على جانبى المنطقة المحرمة من عدمه تبعا لنوع الخطأ الذى تم ارتكابه .

الدراسات السابقة :

١- دراسة أسامة محمد (٢) و عنوانها " تأثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على التصويب للاعبى كرة السلة " و استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بلغ عددها ١٥ لاعب كرة سلة تحت ١٨ سنة
- استخدم الباحث المعالجات الاحصائية الاتية :
- المتوسط الحسابى .
- نسب التحسن المئوية .
- قد اشارت اهم النتائج إلى :
- هناك علاقة طردية بين متغيرات (القدرة العضلية للرجلين و قوة الرجلين و قوة الذراعين و اللياقة الهوائية و الرشاقة) و التصويب فى كرة السلة .

٢ - دراسة وسام فلاح ٢٠٠٥م (١٦) و عنوانها " تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية للرمية الحرة بكرة السلة " و استخدم الباحث المنهج التجريبي و كانت العينة لاعبو فرق الدوري الممتاز العراقي بكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٠٤م تم اختيارهم بالطريقة العمدية

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابى
- ومعامل الاختلاف
- والانحراف المعياري
- وتحليل الانحدار

الخطي والمتعدد على خطوات .

و قد اشارت اهم النتائج إلى :

- هناك متغيرين حققا نسبة مساهمة بدقة التصويب وبدلالة معنوية هما:

- متغير زاوية دخول الكرة.

- متغير زاوية الجذع مع الخط الأفقي لحظة التصويب

٣ - دراسة أحمد فاروق ٢٠٠٦م (١) و عنوانها " تأثير برنامج التدريب المترابط على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبى كرة السلة " و استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة و بلغ عددها ٢٤ لاعبا من منطقة المنيا لكرة السلة (مركز شباب

ناصر بملوى تم اختيارهم بالطريقة العمدية و قد استخدم الباحث النعالجات الاحصائية
الاتية :

- المتوسط الحسابى
- الاختبار (ت)
- الانحراف المعياري
- نسبة التحسن أو التغير .

– قد اشارت اهم النتائج إلى :

– برنامج التدريب المترابط أدى إلى تحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية
أكثر من التدريب بالأثقال للمجموعة الضابطة و فى المتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت الفروق
فى نسب التحسن ما بين (٣.١٩% ، ٣٣.٩٣%) و لصالح المجموعة التجريبية .

٤ - دراسة إيدنج Edding ١٩٩٧م (١٨) و عنوانها " أثر إختلاف زوايا التهديف على إرتفاع
انطلاق

- (تحرر) الكرة و دقة الرمية الحرة فى كرة السلة " و استخدم الباحث المنهج التجريبي
لمجموعة تجريبية واحدة عددها ٢٢ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية و قد استخدم
الباحث النعالجات الاحصائية الاتية :

المتوسط الحسابي
معامل الالتواء
الانحراف المعياري
اختبار T. test

التعليق على الدراسات السابقة :

- من خلال استعراض تلك الدراسات يتضح الآتى :
 - أشارت اشارت معظم الدراسات السابقة الى فاعلية استخدام التدريب بالأثقال فى تنمية القوة
العضلية .
 - من أهم عناصر اللياقة البدنية التى تؤثر فى دقة التصويب فى كرة السلة عنصر القوة
العضلية .
 - من اهم عناصر اللياقة البدنية للاعبات كرة السلة و التى تؤثر فى أغلب مهارات كرة السلة
هو عنصر القوة العضلية لليدين و الرجلين .
 - الاداء الفنى السليم للمهارة يزيد من نسبة دقتها .
- إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة
وذلك لملائمته وطبيعة هذا البحث.

عينة البحث :

أجرى هذا البحث على عينة قوامها ١٥ لاعبة لكرة السلة بالصف الثالث الثانوى بمدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية بنات بأسبوط و الممثل لفريق المدرسة المشارك فى بطولة المدارس الرياضية الثانوية على مستوى الجمهورية .

وتم اجراء التجانس لأفراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن و العمر التدريبي والمتغيرات البدنية والرمية الحرة قيد البحث كما هو موضح في جدول (١) .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لأفراد العينة في المتغيرات الأساسية للبحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,٢٠	١,٢٦	٠,٤٣-
الطول	سم	١٦٨,٦٦	٢,٢٨	٠,٢٠-
الوزن	كجم	٦٢,٩٣	١٠,٨٨	٠,٧٢-
العمر التدريبي	سنة	٤,٦٤	١,٠٦	٠,١٠-

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث في القياسات القبلية التي تم على أساسها التجانس قد انحصرت ما بين ٣ - : ٣ مما يدل على تجانس أفراد العينة.

ثالثا أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي :

- الأدوات و الأجهزة : (الملاحظة لتحليل عيوب اداء الرمية الحرة - تحليل صحائف التسجيل للمباريات - تحليل المراجع - أثقال حرة - كرات طبية بأوزان مختلفة - صناديق - اقماع و اساتك مطاطة - مقاعد سويدى - كرات سلة - أهداف سلة)
- الاختبارات البدنية و المهارية :
- اختبار الوثب العمودى
- اختبار تثنى الذراعين من الانبطاح المائل .
- اختبار الرمية الحرة

المعاملات العلمية للاختبارات:١- الصدق : لحساب الصدق استخدم الباحث صدق التمايز، وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين بالصف الثانى الثانوى إحداهما (مميزة) منتظمة بالحضور والأخرى (غير مميزة) غير منتظمة بالحضور وبلغ قوام كل منها ٥ طالبات، و جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات قيد البحث (ن = ١ = ٥ ، ن = ٢ = ٥)

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٥,٤٧	٢,٠٧	٨,٤	٠,٥٤	٢,٤	عدد	القوة العضلية للذراعين	المهارية
١٢,٣٦	٢,٠٧	٢٦,٦	١,٤٨	١٠,٢	سم	القوة العضلية للرجلين	
٦,٧٠	٠,٥٤	٣,٤	٠,٥٤	٠,٤	محاولة صحيحة	مهارة الرمية الحرة	

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة (طالبات الثانوية الرياضية) ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ٥,٤٧ : ١٢,٣٦ وهي بذلك أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة

٢-الثبات: لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة فقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها ٥ لاعبات وبفارق زمني ٣ أيام مع مراعاة توافر نفس الظروف أثناء إجراء عملية التطبيق وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث (ن = ٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٩٧	٢,٦٨	٨,٢	٢,٠٧	٨,٤	عدد	القوة العضلية للذراعين	المهارية والبدنية
٠,٩٩	١,٦٧	٢٦,٤	٢,٠٧	٢٦,٦	سم	القوة العضلية للرجلين	
٠,٦٧	٠,٥٤	٣,٦	٠,٥٤	٣,٤	محاولة صحيحة	مهارة الرمية الحرة	

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث تراوحت ما بين ٠,٦٧ : ٠,٩٩ وهي بذلك دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لأفراد العينة في المتغيرات البدنية و المهارية ن = ١٥

معامل الالتواء	ع	م	وحدة القياس	المتغيرات
٠,٣٦	٣,٠٠	٦,٢٠	العدد	القوة العضلية للذراعين
٠,٢٣	٥,٤٩	٢١,٣٣	السم	القوة العضلية للرجلين
٠,٢١	١,٢٣	٢,٣٣	المحاولة الصحيحة	مهارة الرمية الحرة

٥ - الدراسة الاستطلاعية :

- بعد الانتهاء من تصميم ابرنامج قام الباحث بتجريبه على العينة قيد البحث في الفترة من ١٠ / ٧ / ٢٠١٥ م ، ١١ / ٧ / ٢٠١٥ م وذلك من اجل التعرف على :
- مدى مناسبة البرنامج لقدرات اللاعبين و مدى فهمهم و استيعابهم له .
 - اختبار صلاحية الأجهزة و الأدوات و المكان المستخدم لتنفيذ البرنامج .
 - مدى فهم و استيعاب الايدى المساعدة لوجباتها و مهامها .

و قد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على :

- تأكد الباحث من فهم أفراد عينة البحث لكيفية أداء التمرينات المختلفة .
- صلاحية الأجهزة و الأدوات و المكان المستخدم لتنفيذ البرنامج .

٦ - خطوات تنفيذ البحث :

(أ) القياسات القبلية للمجموعة التجريبية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يومى ١٣ / ٧ / ٢٠١٥ م ، ١٤ / ١٥ / ٢٠١٥ م فى الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث و قد راعى الباحث تطبيق الاختبارات لجميع افراد عينة البحث بطريقة موحدة .

التجربة الأساسية :

- تطبيق برنامج التدريب :

تم تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية اعتبارا من ١٨ / ٧ / ٢٠١٥ م وحتى ١٥ / ١٠ / ٢٠١٥ م و لمدة ١٢ اسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية اسبوعيا و عند وجود اى اجازات رسمية يتم نقل التدريب الى نادى الشبان المسيحية بأسيوط .
• و قد تم توزيع الأحمال و التمرينات على عدد كبير من الوحدات التدريبية بغرض تطوير حالة اللاعبين التدريبية .

القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى يوم السبت الموافق ١٧ / ١٠ / ٢٠١٥ م و يوم الاحد الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠١٥ م بعد المرحلة الثالثة على القدرة العضلية لليدين و الرجلين و مهارة تصويب الرمية الحرة .

المعالجة الإحصائية :

حدد الباحث خطة إحصائية تتناسب مع طبيعة البحث و متغيراته للتحقق من صحة فروض البحث و تتمثل هذه القوانين الإحصائية فى :
- الوسيط .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات .
- النسب المئوية لمعدلات تغيير القياسيين القبلي و البعدى .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة

ن = ١٥

في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
البدنية و المهارية	عدد	٣,٠٠	٦,٢٠	٢,٨٩	١٥,٦٦	١٤,٣٢	دال
	سم	٥,٤٩	٢١,٣٣	٧,٩٨	٤٢,٦٦	١٧,١٩	دال
	عدد	١,٢٣	٢,٣٣	١,٣٥	٥,٨٦	٦,٦٢	دال

تشير نتائج جدول (١٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للاعبات عينة البحث عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٦,٦٢ : ١٧,١٩

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها :

يتضح من جدول (٥) الاتي :

- أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القوة العضلية للرجلين و الذراعين قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.
- أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في دقة مهارة تصويب الرمية الحرة و قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.
- ويشير ذلك إلى التدريب بالاثقال له تأثير إيجابي على القوة العضلية و دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة لطالبات المدرسة الثانوية الرياضية للبنات بأسبوط .

ويرجع الباحث ذلك الرأي لكلا من ايهاب فوزي ، محمد بريقع (٢٠٠٤ م) حيث يذكر ان التدريب بالاثقال من اهم فوائده :

- زيادة القوة العضلية ، التحمل العضلي ، قوة العظام و الاربطة ، سمك الغضاريف ، كثافة الاليف العضلية ، كتلة العضلة ، زيادة دقة المهارة .

الاستنتاجات :

- التدريب بالاثقال أدى إلى التحسن في العمل العضلي وخاصة للعضلات الكبيرة مما ساهم في رفع مستوى القدرة العضلية لأفراد عينة البحث.
- تدريبات الاثقال لعضلات الذراعين ساعدت على وصول كرة السلة الى الهدف بسهولة اثناء الرمية الحرة مما ساعد على زيادة ثقة اللاعبة بنفسها و زيادة الدقة للتصويب لأفراد عينة البحث .

التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث تم استخلاص التوصيات التالية:

١. تطبيق البرامج المقننة جيدا لتدريبات الاثقال للذراعين و الرجلين للاعبات كرة السلة عامة و خاصة للمرحلة الثانوية بالمدارس الرياضية للبنات .
٢. إجراء مثل هذه الدراسات على مراحل عمرية مختلفة للجنسين لتصميم برامج تتناسب مع كل مرحلة وكل فئة.
٣. إجراء بحوث أخرى في مجالات الأنشطة الرياضية باستخدام تدريبات الاثقال .

المراجع المستخدمة :

- ١ - أحمد فاروق خلف : تأثير برنامج للتدريب المترابط على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، الجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، العدد السادس و الأربعون ، يناير ٢٠٠٦م ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦م .
- ٢ - أسامة محمد على مصطفى : تأثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على التصويب للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .
- ٣ - السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، وحدة الكمبيوتر و مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

- ٤ - **اكرم زكى خطابية** : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط٢ ، دار الفكر العربى للطباعة و النشر
ظن عمان ١٩٩٦م .
- ٥ - **أنجى عادل متولى** : برنامج تدريب مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة و تأثيره
على سرعة الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة ، رسالة دكتورا غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦م .
- ٦ - **ايهاب فوزى البديوى ، محمد جابر بريقع** : الموسوعة العلمية للمصارعة ، ج٣ ، تدريب
الانتقال ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٧ - **جمال عبد الحليم الجمل** : الاعداد البدنى ، مؤسسة الجمل للطباعة و الاعلام ، طنطا ، ٢٠٠٢م .
- ٨ - **حنفى محمود مختار** : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٧٨م .
- ٩ - **سيد عبد المقصود** : نظريات التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦م .
- ١٠ - **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب** : تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم
التدريبى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ١١ - **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب** : القوة العضلية تصميم برامج القوة و تخطيط
الموسم التدريبى ، الاساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٧م .
- ١٢ - **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، ١٩٩٢م .
- ١٣ - **محمد عبد الرحيم إسماعيل** : الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية فى كرة السلة ، منشأة
المعارف بالاسكندرية ، ط٢ ، ٢٠٠٣م .
- ١٤ - **محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح ، طارق شكرى القطان** : برنامج تدريب الإعداد
البدنى و تدريبات الأثقال ، دار الكتاب المصرية ، ١٩٩٣م .
- ١٥ - **مفتى ابراهيم حماد** : اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال فى المرحلتين الابتدائية
و الاعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ٢٠٠٠م .
- ١٦ - **هشام احمد مهيب** : التدريب البليومتري ، نشرة متخصصة ، مركز التنمية الاقليمى ،
الاتحاد الدولى لاعباب القوى ، ط١ ، العدد ٤٤ ، القاهرة ، ٢٠٠٨م .

١٧- **وسام فلاح عطية** : تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية للرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ، العراق ، ٢٠٠٥ م .

18 – David Sander: Wight training fundamentals , obetter way to learn the basics . human kinetics , USA, 2003 .

19– Heukamp HC : gain in strength and muscular balance after balance

Horstman t training in , J , sport Med M OY ; 22 (4) 2001 .

And Dickhurth HH

21 - Ken Sprague: The cold Gym Book of the weight Training the

مرفق (١)
استمارة البيانات الأولية للاعبة

تاريخ كتابة بيانات هذه الإستمارة :

الأسم بالكامل :

تاريخ الميلاد :

المدرسة :

الصف :

النادى المقيدة به كلاعب كرة سلة :

تاريخ بداية ممارسة كرة السلة (العمر التدريبى) :

وظيفة الوالد :

وظيفة الوالدة :

العنوان :

تليفون المنزل :

ت . المحمول الشخصى :

ت . محمول الوالد :

بيانات قياسات الطول للاعبة :

م	طول اللاعبه	تاريخ القياس	ملاحظات

بيانات الوزن للاعبة :

م	وزن اللاعبه الكجم	تاريخ الوزن	ملاحظات

مرفق (٢)
قائمة أسماء السادة الخبراء

قائمة الخبراء

الجامعة و الكلية التابع لها	الأسم و الدرجة العلمية	م
كلية التربية الرياضية بالمنيا (جامعة المنيا)	أ. د / أحمد فاروق	١
كلية التربية الرياضية بسيوط (جامعة أسيوط)	د . أيمن عبد العزيز عبد الحميد	٢
كلية التربية الرياضية ببني سويف (جامعة بني سويف)	أ. د / إيهاب مصطفى كامل	٣
كلية التربية الرياضية بالمنيا (جامعة المنيا)	أ. د / شعبان عيد حسنين	٤
كلية التربية الرياضية بسيوط (جامعة أسيوط)	أ. د / عادل حسنى السيد	٥
كلية التربية الرياضية بالهرم (جامعة حلوان)	أ. د / عبد العزيز أحمد النمر	٦
كلية التربية الرياضية بالهرم (جامعة حلوان)	أ. د / مدحت صالح سيد	٧
كلية التربية الرياضية بالهرم (جامعة حلوان)	أ. د / وائل عصام الدين عباس	٨

مرفق (٣)
الإختبارات و القياسات البدنية و المهارية

إختبار الوثب العمودي من الثبات

(إختبار الوثب لسارجنت)

يعتبر هذا الاختبار من أفضل إختبارات القدرة العضلية و أكثرها شيوعا حيث ابتكره سارجنت (Sergeant)

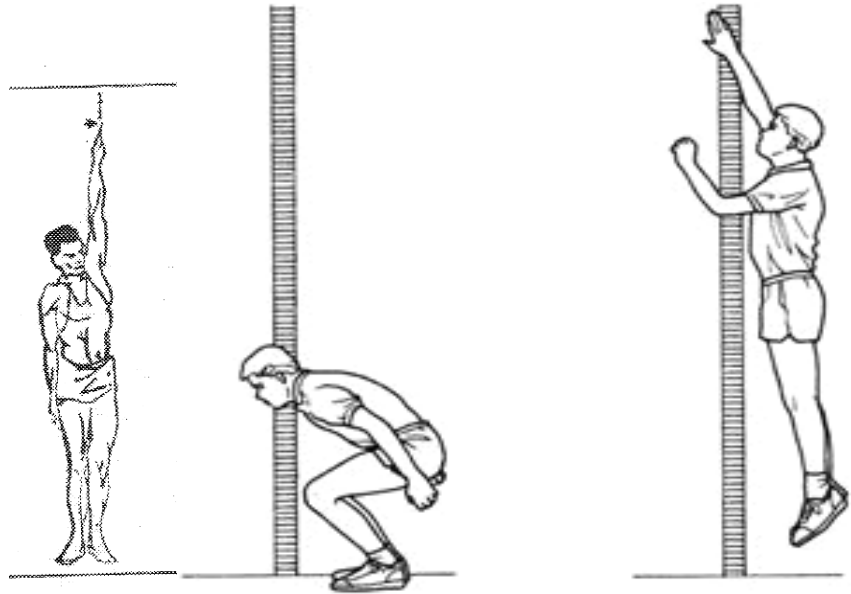
و يعرف فى بعض الأوساط العلمية بأسم إختبار الوثب لسارجنت .

الغرض من الإختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات :

سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ١٥٠ سم ، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم الى ٤٠٠ سم ، مانيزيا .



اختبار الوثب العمودي لسارجنت

مواصفات الأداء :

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة فى المانيزيا ثم الوقوف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة . يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل إمتدادها لعمل علامة للأصابع على السبورة و يجب ملاحظة عدم رفع الكعبين على الأرض . يسجل الرقم الذى تم وضع العلامة أمامه .

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراع أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثنى الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة و هى على كامل إمتدادها .

التوجيهات :

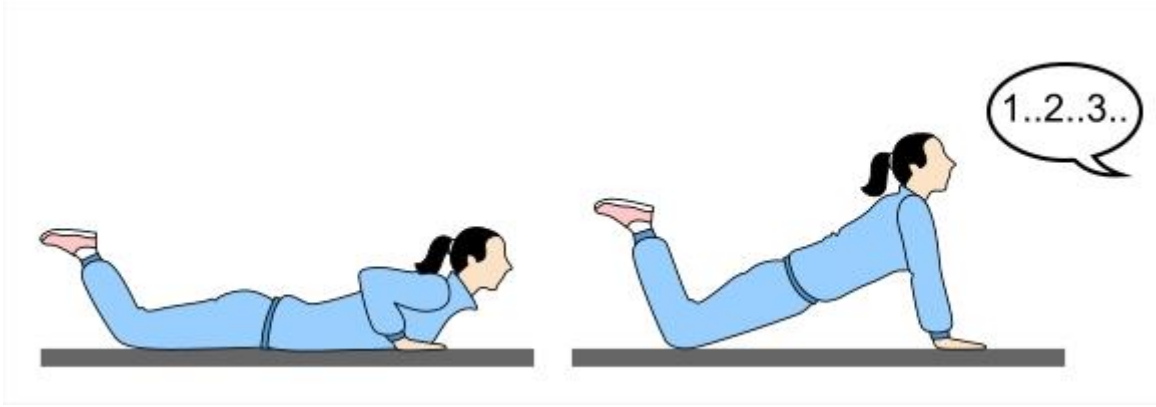
١ - عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع الكتف و الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة إذ يجب أن يكون الكتفان على إستقامة واحدة .

٢ - للمختبر الحق فى عمل مرجحتين إذا رغب فى ذلك عند التحضير للوثب .

التسجيل :

تعبر المسافة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمترات .

اختبار : قوة الذراعين



الغرض من الاختبار :

- قياس قوة الذراعين و المنكبين

مواصفات الأداء :

- من وضع الانبطاح المائل تقوم المختبرة بثني المرفقين الى ان تلامس الارض بالصدر
- ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل يكرر الاداء اكبر عدد ممكن من المرات لمدة دقيقة .

توجيهات :

- ١ - غير مسموح بالتوقف اثناء أداء الاختبار
- ٢ - يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الاداء
- ٣ - ضرورة ملامسة الصدر للارض عند الأداء

مرفق (٤)
البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي :

١ - مدة البرنامج التدريبي :

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي (١٢ أسبوع) تبعا لجدول التدريب بالمدارس الرياضية و نتيجة استطلاع الرأي وزعت على ثلاث مراحل :

- المرحلة الأولى فترة الإعداد العام (ثلاث أسابيع) .
- المرحلة الثانية فترة الإعداد الخاص (خمسة أسابيع) .
- المرحلة الثالثة فترة ما قبل المنافسات (أربع أسابيع) .

٣ - عدد مرات التدريب أسبوعيا :

يتم تدريب المجموعة التجريبية بصورة منتظمة خلال أيام الأسبوع بعد توزيعها بواقع اربعة مرات أسبوعيا السبت و الاحد و الثلاثاء و الاربعاء .

- حمل التدريب المستخدم :

جدول (١)

التوزيع الزمني لدرجة حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد

مرحلة القياس البعدي و بداية فترة المنافسات	مرحلة الإعداد للمباريات			مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام			المرحلة		
											الشهر		
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
		■		■				■		■			درجة حمل التدريب أقصى عالي متوسط
			■		■		■			■			
	■		■			■		■			■		
	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	الزمن الأسبوعي

تم تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال فترة الإعداد كالاتي :

- الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج :

- زمن كل وحدة تدريبية ٩٠ دقيقة .

تم تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال فترة الإعداد كما يلي :

$$٣٦٠ \times ١٢ = ٤٣٢٠ \text{ دقيقة (الزمن الكلي للبرنامج)}$$

وقد قام الباحث بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج بتوزيعه على مراحل الإعداد المختلفة

(بدني مهاري - خططي) كالاتي :

$$\text{إعداد بدني } ٣٣\% = (٤٣٢٠ \times ٣٣) \div ١٠٠ = ١٤٢٥ \text{ دقيقة}$$

$$\text{إعداد مهاري } ٤٠\% = (٤٣٢٠ \times ٤٠) \div ١٠٠ = ١٧٢٨ \text{ دقيقة}$$

$$\text{إعداد خططي } ٢٧\% = (٤٣٢٠ \times ٢٧) \div ١٠٠ = ١١٦٧ \text{ دقيقة}$$

جدول (٢)
التوزيع الزمني للإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني
خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح لمراحل الإعداد

زمن الإعداد بالدقيقة	فترة الإعداد												الفترة
	الإعداد للمباريات			الإعداد الخاص						الإعداد العام			المرحلة
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
١٣٧١ق	١٨	٢٢	٤٧	٩٧	١٢٢	١٣٣	١٧٣	١٤٠	١٢٦	١٣٠	١٦٩	١٩٤	الإعداد البدني ٣٣ %
١٧٣٠ق	١١٩	١١٩	١٤٠	١٦٩	١٦٢	١٢٢	١١٨	١٥٨	١٥٥	١٥١	١٥١	١٦٦	الإعداد المهاري ٤٠ %
٢١٩ق	٢٢٣	٢١٩	١٧٣	٩٤	٧٦	١٠٥	٦٩	٦٢	٧٩	٧٩	٤٠	-	الإعداد الخططي ٢٧ %
٤٣٢٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	المجموع
٦٣٠ق	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-	-	مباريات تجريبية
٢٧٠ق	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٤٠	الإعداد الذهني

- و قد تم عمل مباريات تجريبية مع منتخب الجامعة و مركز شباب ناصر للبنات و احتسب زمن المباريات خارج زمن البرنامج

و قد قام الباحث بتقسيم فترة الاعداد البدنى إلى :

أ) مرحلة الإعداد البدنى العام .

ب) مرحلة الإعداد الخاص .

و يوضح الجدول رقم (٤) نسب التدريب لكل صفة من صفات اللياقة البدنية و زمنها داخل البرنامج التدريبي المقترح .

و قد تم توزيع زمن التدريب على المهارات على أجزاء البرنامج و كذلك طرق التدريب عليها كما هو موضح بالجدول رقم (٥)

جدول (٤)

التوزيع الزمني و النسبة المئوية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد

المجموع الكلى	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	م
الصفة البدنية	تحمل سرعة	تحمل أداء	قدرات توافقية	مرونة	قوة	سرعة	رشاقة	تحمل	الصفة البدنية
النسبة المئوية	%٤	%٧	%١١	%٥	%٣٢	%١٠	%١٧	%١٤	
الزمن بالدقيقة	٥٥ق	٩٦ق	١٥١ق	٦٩ق	٤٣٧ق	١٣٧ق	٢٣٤ق	١٩٢ق	

جدول (٥)

التوزيع الزمني و النسبة المئوية لكل طريقة من طرق التدريب على المهارات الأساسية خلال فترة الإعداد

المجموع الكلى	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الترتيب
طرق التدريب على المهارات	تمريبات رمية حرة	تمريبات بدنى مهارى	دفاع	خداع ،ستار متابعة	تصويب بالفقز	تصويب متنوع	تدريبات مركبة	العاب صغيرة	احساس بالكرة	طرق التدريب على المهارات
الزمن بالدقيقة	١٧٣٠ق	٣٩٨ق	١٠٤ق	٨٧ق	٦٩ق	١٣٨ق	٢٩٤ق	٤٨٤ق	٥٢ق	١٠٤ق
النسبة المئوية	%١٠٠	%٢٣	%٦	%٥	%٤	%٨	%١٧	%٢٨	%٣	%٦

- توزيع أحمال تمرينات (التحمل الدورى التنفسى - الرشاقة - السرعة - القوة العضلية - القدرة العضلية)

جدول (٦)
توزيع أحمال تمرينات التحمل الدورى التنفسى خلال مرحلتى (التأسيس – الإعداد)

الفترة	الأسبوع	الحجم	النبض	أيام التدريب	طريقة التدريب
الإعداد العام	٣ : ١	١٠ اق	١٢٠ - ١٧٠ ان / ق	مرة أسبوعيا	فترى منخفض الشدة
	٥ : ٤	١٠ اق			
	٧ : ٦	٢ اق			
	٨	٥ اق			

جدول (٧)
توزيع أحمال تمرينات الرشاقة خلال مراحل (التأسيس – الإعداد – ما قبل المنافسات)

الفترة	الشدة	الحجم	الراحة	أيام التدريب	عدد التكرارات	طريقة التدريب
الإعداد العام	٧٥ : ٨٥ %	٣٠ ث	٢٠ اث	٣ أيام أسبوعيا	٨	فترى منخفض الشدة
الإعداد الخاص	٨٥ : ٩٥ %	٢٠ ث	٤٠ ث	يومية أسبوعيا	٦	فترى مرتفع الشدة
	٩٥ : ١٠٠ %	١٥ اث	٣٠ ث	يومية أسبوعيا	٤	قبل المنافسة

جدول (٨)
توزيع أحمال تمرينات سرعة رد الفعل خلال فترات (التأسيس – الإعداد – ما قبل المنافسات)

الفترة	الشدة	الحجم	الراحة	أيام التدريب	عدد التمرينات	طريقة التدريب
الإعداد الخاص	٨٠ : ٩٠ %	٢٠ ث	٦٠ ث	يومية أسبوعيا	٣ : ٥	فترى مرتفع الشدة
قبل المنافسة	١٠٠ %	١٥ ث	٤٥ ث	يومية أسبوعيا	٤ : ٦	

جدول (٩)
توزيع أحمال تمرينات السرعة الانتقالية
خلال مراحل (التأسيس - الإعداد - ما قبل المنافسات)

الفترة	الشدة	الحجم	التكرار	أيام التدريب	عدد التمرينات	طريقة التدريب
الإعداد العام	٨٠ : ٩٠ %	٣٠ ، ٥٠ ، ٦٠ ، ١٠٠ م	٢ : ٤	يوميين أسبوعيا	٣ : ٤	فترى مرتفع الشدة
الإعداد الخاص	٩٠ : ١٠٠ %	٢٠ ، ٣٠ ، ٤٠ م	٢ : ٣	يوميين أسبوعيا	٣ : ٥	مرتفع الشدة
قبل المنافسة	١٠٠ %	١٥ ، ٢٠ ، ٣٠ م	٤ : ٦	يوميين أسبوعيا	٢ : ٤	

تدريب الأثقال :

- كيفية القياس لتحديد أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة :
- قام الباحث بتحديد أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة باتباع الخطوات التالية :
- ١ - عمل إحماء جيد ثم البدء بالبار (١٥ كجم) بدون أثقال ، و طلب من كل لاعبة أداء مجموعة واحدة من (٥) تكرارات كإحماء .
- ٢ - بعد ذلك تم زيادة الوزن بمقدار (٥ كجم) و طلب من كل لاعبة أداء تكرار واحد .
- ٣ - تم التدرج فى زيادة الوزن مع أداء تكرار واحد فى كل مرة بطريقة سليمة حتى الوصول إلى أقصى ثقل يمكن رفعه .

جدول (١٠)
توزيع أحمال تمرينات القوة خلال مراحل (التأسيس - الإعداد - ما قبل المنافسة)
- أحمال تمرينات الأثقال خلال مرحلة التأسيس (الإعداد العام)

الأسبوع	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	عدد التمرينات	طريقة التدريب
١	٣٠ %	١٠ - ١٥	٣	٤ق	٦ : ١٠	فترى منخفض الشدة
٢	٣٥ %	١٠ - ١٢	٣	٤ق	٦ : ١٠	
٣	٤٠ %	١٠ - ١٢	٣	٤ق	٦ : ١٠	

جدول (١١)
أحمال تمرينات الأثقال خلال مرحلة الاعداد الخاص

طريقة التدريب	عدد التمرينات	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	الأسبوع
فترى مرتفع الشدة	٩ : ٦	٣ق	٤	٦ - ٤	%٤٥	٤
	٩ : ٦	٣ق	٤	٦ - ٤	%٥٠	٥
	٨ : ٥	٣ق	٤	٦ - ٤	%٦٥	٦
	٨ : ٥	٣ق	٤	٦ - ٤	%٦٥	٧
	٨ : ٥	٣ق	٤	٦ - ٤	%٧٠	٨

جدول (١٢)
أحمال تمرينات الأثقال خلال مرحلة ما قبل المنافسات

طريقة التدريب	عدد التمرينات	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	الأسبوع
فترى مرتفع الشدة	٦ : ٤	٣ق	٤	٤ - ٢	%٨٠	٩
	٦ : ٤	٣ق	٤	٣ - ٢	%٩٠	١٠
	٦ : ٤	٣ق	٤	٢	%٩٥	١١
	٦ : ٤	٣ق	٤	١	%١٠٠	١٢

التدريب البليومتري :

- و قد تم تقسيم التمرينات إلى أربعة مستويات تبعا لشدتها كما بالجدول (١٣)
- ١ - تمرينات ذات شدة منخفضة .
 - ٢ - تمرينات ذات شدة متوسطة .
 - ٣ - تمرينات ذات شدة عالية .
 - ٤ - تمرينات الصدمة .

جدول (١٣)
تمريبات البليومترک و تصنيفها تبعاً للشدة

صدمة	عالية	متوسطة	منخفضة	مستوى شدة التمرينات
_____	- الوثب لاعلى بالقدمين معا - الوثب لاعلى بقدم واحدة . - الوثب مع ضم الالركبتين على الصدر .	- الوثب زاوية - الوثب مع ضم القدمين على الصدر .	- الوثب من وضع الانثناء نصفاً .	الوثب فى المكان
_____	_____	- الوثب الثلاثى .	_____	الوثب من الوقوف
_____	- الحبل برجل واحدة . - الحبل السريع برجل واحدة .	- الحبل الزجراجى بالقدمين أو بقدم واحدة - الحبل بالقدمين معا	_____	الحجلات القصيرة
_____	- الحبل برجل واحدة . - الحبل السريع برجل واحدة .	- الحبل بالقدمين معا	_____	الحجلات الطويلة
_____	_____	- الارتداد الجانبى - الارتداد المركب	_____	الارتدادات الطويلة
_____	_____	- الارتداد الجانبى - الارتداد المركب	_____	الارتدادات القصيرة
- الوثب العميق - تدريبات الصناديق	_____	_____	_____	تدريبات الصدمة
- ثنى الذراعين من السقوط .	_____	- ثنى الذراعين باستخدام كرة طيبة .	- الجلوس من الرقود باستخدام كرة طيبة . - الجلوس من الرقود البليومتري .	تدريبات البليومترک للجزء العلوى

تم البدء فى تدريبات البليومترک لتدريب القوة المميزة بالسرعة ابتداء من الأسبوع الرابع
بعد مرحلة الاعداد الخاص .

**جدول (١٤)
توزيع تمارين التدريب البليومتري**

الأسابيع	شدة التدريبات	المجموعات	التكرارات	فترات الراحة
الاسبوع ٤، ٥	٤ تدريبات منخفضة الشدة ٢ متوسطة الشدة .	٣ - ٢	١٥ - ١٢	٢ ق
الاسبوع ٦، ٧	٢ تدريبات منخفضة الشدة ٤ تدريبات متوسطة الشدة	٤ - ٣	٢٠ - ١٥	٢ : ٣ ق
الاسبوع ٨، ٩	٤ تدريبات متوسطة الشدة ٢ تدريبات عالية الشدة	٥ - ٤	٢٠ - ١٥	٢ : ٣ ق
الاسبوع ١٠، ١١، ١٢	٢ تدريب متوسط الشدة . ٤ تدريبات عالية الشدة .	٥ - ٤	٢٠ - ١٥	٢ : ٣ ق

كيفية تحسين الأداء الحركي لتصويب الرمية الحرة في كرة السلة :

- ١ - أداء التصويب من الثبات من مسافات قريبة و التدرج بالمسافة حتى الوصول للرمية الحرة أولاً و إتقان الوقفة الصحيحة للرجلين و التأكد من وضع اليدين قبل التصويب و بعد التصويب و التأكد من ثنى مفاصل الرجلين و الذراعين قبل التصويب و فردهم كاملاً بعد التصويب .
- ٢ - تأخذ اللاعب فترة كافية لإتقان التصويب من الثبات قبل خط الرمية الحرة .
- ٣ - أداء التصويب من الثبات من مسافات قريبة بالكرات الطبية مختلفة الأوزان .
- ٤ - أداء تصويب الرمية الحرة في صورة منافسات .
- حساب نسبة التهديد للفريق ككل و لكل لاعبة على حدة داخل المباريات التجريبية .

(٥) مرفق
نموذج وحدات تدريبيه

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية رقم : (١)

حمل تدريب الأسبوع : متوسط
اليوم : السبت

حمل تدريب الوحدة : متوسط
التاريخ : ١٨ / ٧ / ٢٠١٥ م
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن بالدقيقة	الهدف من التمرين	محتوى الوحدة التدريبية	الشدة	زمن الأداء	فترة الراحة	التشكيل المستخدم	الأدوات المستخدمة
التمهيدي	١٠ ق	- أطالات	- تمرين الجرى حول ملعب كرة السلة ٤ مرات - تمارينات اطالة مختلفة	متوسطة	- ٨ : ١٠ ق	—	- دائرة	بدون
الجزء الرئيسي	٥٠ ق	- تنمية التحمل - تنمية القوة	- تمرين مهارى التمرير بطول الملعب و المنتهى بالتصويب - تمارينات اثقال للذراعين و الرجلين	- متوسطة - عالية	٢٥ : ٣٠ ق ١٨ : ٢٠ ق	١ ق	- صف واحد - صفين	- كرات سلة - دامبلز
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	- احساس بالكرة - تنمية المرونة و الاحساس بالكرة - تنمية الخداع والمحاورة و التصويب السلمى	- تمرين الاحساس اللف حول الجذع من الثبات و الحركة - لعبة صغيرة (مرر و اجرى) - تمرين المحاورة المنتهية بالتصويب - تمرين التصويب السلمى من التمرير	- متوسطة	- ٥ ق - ٥ ق - ١٠ ق - ١٠ ق	لا يوجد	- قطارات حسب متطلبات التمرين	كرات سلة
الجزء الختامى	٥ ق	- تهدئة	- تمارينات تهدئة متنوعة	- متوسط	- ٤ : ٥ ق	- لا يوجد	- لا يوجد	- لا يوجد

ملحوظة : زمن التهدئة خارج زمن الوحدة التدريبية
مجموعة التمارينات بالاثقال تتكون من (١٠ تكرارات) و تكرار المجموعات ثلاثة مرات و الراحة ايجابية بين المجموعات

الأسبوع : الثالث
الوحدة التدريبية رقم : (١٠)

حمل تدريب الأسبوع : أقصى
اليوم : الاحد

حمل تدريب الوحدة : أقصى
التاريخ : ٢٠١٥ / ٨ / ٢ م
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

أجزاء الوحدة	الزمن بالدقيقة	الهدف من التمرين	محتوى الوحدة التدريبية	الشدة	زمن الأداء	فترة الراحة	الأدوات المستخدمة	التشكيل المستخدم
الجزء التمهيدي	١٠ ق	- الاحماء	- تمرين الجرى حول الملعب - تمينات اطالة عضلية	متوسطة	٨ : ١٠ ق	لا يوجد	لا يوجد	- نصف دائرة
الجزء الرئيسي	٢٥ ق	- تحمل	- تمرين التصويب السلمى بطول الملعب		- ٢٥ ق	٢ ق	كرات سلة	صف واحد
	٥٥ ق	- احساس بالكرة - العاب صغيرة - تدريبات مركبة - اتقان التصويب - تمرينات بالاجهزة - تقسيمة ٥ × ٥	- تمرين (التصويب الجانبي) - العاب صغير (لعبة الشبكة) - تمرين (التمرير بطول الملعب) - تمرين تصويب رمية حرة - تمرين التصويب بالكرات الطبية		٥ ق ٥ ق ١٠ ق ٥ ق ١٠ ق ٢٠ ق	لا يوجد	- كرات سلة - اقماع	- تبعا للتمرين المستخدم
الجزء الختامي	٤ : ٥ ق	- تهدئة	- تمرينان نهدئة متنوعة	متوسط	٤ : ٥ ق	- لا يوجد	- لا يوجد	- انتشار حر

- زمن التهدئة غير محسوب من زمن الوحدة التدريبية