

مُلخَص الأَطروحة باللغة العربية

((منهج تدريبي مقترح بأحمال مختلفة لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في

الأداء المهاري وفاعلية الأداء للاعبين كرة السلة الشباب))

المشرف

أ.د. عبد الجبار سعيد العاني

الباحث

أحمد عبد الأئمة كاظم الساعدي

اشتملت الأطروحة على خمسة فصول:

تكمن أهمية البحث في الارتقاء بلاعبين كرة السلة للشباب أولاً وباللعبه ثانياً من خلال وضع البرامج العلمية المقننة والمناسبة للفئة العمرية وهي الشباب آملين في إيصال المعلومة الحقيقية لمدرسيننا حول كيفية تشكيل الحمل التدريبي وما هي أفضل تلك التشكيلات وبيان أهميتها في تموج الحمل التدريبي.

أما مشكلة البحث فقد لاحظ الباحث من خبرته في مجال اللعبة إن هناك حقائق علمية مجهولة من بعض مدرسيننا وربما لن نبالغ في الأمر إن قلنا الأغلبية منهم في عدم معرفة ماهية أفضل تشكيلات الحمل التدريبي المناسبة للارتقاء بلاعبين كرة السلة الشباب هل هي (١:١) أم (١:٢) أم (١:٣).

وتكونت أهداف البحث

١- وضع منهج تدريبي مقترح خلال مدة الإعداد الخاص وتطبيقه بتشكيلات أحمال تدريبية مختلفة لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في الأداء المهاري والخططي وفاعلية الأداء للاعبين كرة السلة الشباب.

٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح خلال مدة الإعداد الخاص وفق تشكيلات أحمال تدريبية مختلفة لتطوير الصفات البدنية الخاص وأثرها في الأداء المهاري والخططي وفاعلية الأداء للاعبين كرة السلة الشباب.

٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعات التجريبية الثلاث في تطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في الأداء المهاري والخططي وفاعلية الأداء للاعبين كرة السلة الشباب.



إما فروض البحث:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة الإعداد الخاص على وفق تشكيلات أحمال تدريبية مختلفة له تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في الأداء المهاري والخططي وفاعلية الأداء للاعبي كرة السلة الشباب.
 - ٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث في تطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في الأداء المهاري والخططي وفاعلية الأداء للاعبي كرة السلة الشباب.
 - ٣- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعات التجريبية الثلاث في تطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في الأداء المهاري للاعبي كرة السلة الشباب.
- إما مجالات البحث فقد كانت كالآتي:

المجال البشري: لاعبو فئة الشباب نادي العمارة الرياضي بأعمار (١٦ - ١٨ سنة) بكرة السلة للموسم ٢٠١١-٢٠١٢.

المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان .

المجال الزماني: المدة من ٢٠١٢/٢/١٥ لغاية ٢٠١٢/٧/١٥

وتم اختيار المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة المشكلة، كما تم اختيار لاعبي فريق نادي العمارة الرياضي وبطريقة عمدية، حيث أصبحت هي عينة البحث، لقد تم وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير الأداء البدني والمهاري وفاعلية الأداء بكرة السلة حددت تفاصيله في متن الأطروحة، وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة.

وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات كالآتي:-

- ١- استخدام تشكيلات الحمل الثلاثة (١:١) و(١:٢) و(٣:١) له دور فعال في تطوير المستوى البدني والمهاري الهجومي والدفاعي وفعالية الأداء لمستوى الشباب .
- ٢- استخدام تشكيلات الحمل (٣:١) له دور مؤثر في تطوير المستوى البدني ويأتي بعده تشكيل الحمل(٢:١).
- ٣- استخدام تشكيلات حمل (١:١) تعطي نتائج ناجحة في تطوير المستوى المهاري.
- ٤- فاعلية الأداء حققت نتائج بمستوى جيد لارتباطها بنجاح المستوى البدني والمهاري.