

أثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية ومهارة التسديد من الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة فئة الأشبال (14-16) سنة

حريش إيمان¹ / د / جامعة ام البواقي / imene.harieche@univ-oeb.dz

نواصرية منى² / د / جامعة ام البواقي / hidayamay934@gmail.com

Abstract:

Our research aims to develop explosive power to improve the efficiency of shooting for basketball players, the research sample included 30 players from Ali Mengeli's basketball team from the Wilayat of Constantine divided into two groups, the first control and the second experimental, for the 2016/2017 sports season.

The tests were applied to measure the level of explosive power t, then the program was applied for 8 weeks - and at the end, the post-tests were carried out to measure the effect of plyometric training on the development of explosive power.

The test results of the experimental sample proved that there were clear differences, as the results were statistically significant for the level of explosive power and the accuracy of the shot in the post-tests in favor of the experimental sample, and this means that the program in place has had a positive impact on the physical and skill level of the players.

ملخص:

يهدف بحثنا الى تطوير القوة الانفجارية لتحسين فعالية التسديد من الارتقاء عند لاعبي كرة السلة اشبال، وشملت عينة البحث 30 لاعبا من لاعبي فريق كرة السلة بعلي منجلي بولاية قسنطينة مقسمين الى مجموعتين الاولى ضابطة و الثانية تجريبي، للموسم الرياضي 2016/2017 طبقت عليهم الاختبارات القبليية للكشف مستوى القوة الانفجارية في كرة السلة، ثم تطبيق البرنامج المسطر لـ 8 اسابيع حيث اجريت الاختبارات في قاعة متعددة الرياضة بدائرة علي منجلي- قسنطينة- وفي النهاية اجريت الاختبارات البعدية لمعرفة اثر التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية.

لقد اثبتت النتائج بين الاختبارات القبليية والبعدية الخاص بالعينة التجريبية بان هناك فروقا واضحة كما كانت النتائج دالة احصائيا لمستوى القوة الانفجارية ودقة التصويب في الاختبارات البعدي لصالح العينة التجريبية، وهذا يعني ان البرنامج المعمول قد اثر ايجابا على المستوى البدني والمهاري للاعبين.

مقدمة واشكالية البحث:

لوصول بالرياضي الى اعلى المستويات الرياضية ومن اهم الواجبات الرئيسية للتدريب تنمية المقدرة البدنية للرياضي المتعلقة بمجموعة من الصفات البدنية وهي الاعمدة التي تؤدي بعد بنائها الى توجيه الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وبالتالي تحقيق المستوى الرياضي العالي ولتطوير وتنمية هذه الصفات البدنية استخدمت طرائق ووسائل ذات مميزات ترتبط بنوع الصفات المراد تطويرها. لقد شهدت لعبة كرة السلة في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، مما أدى إلى تغير طابع اللعب الحديث واتسامه بالسرعة والقوة والمطاولة والاعداد النفسي الدقيق وكان ذلك نتيجة اتباع المدربين الاسس العلمية في برمجة التدريب ووضع البرامج التدريبية الحديثة الكفيلة للارتقاء بفرقها الى المستوى العالي. ان التدريب البليومتري من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي، إذ يؤكد بسطوسي إن تدريبات البليومتري المختلفة قد شاع استخدامها بوصفها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية وتطوير عنصر القوة الانفجارية، وبذلك تعد تدريبات البليومتري أحد الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الانجاز. وقد اشارت مصادر رياضية كثيرة إلا ان استخدام تدريبات البليومتري تعد من الوسائل الجيدة والمفضلة لتنمية القدرة الانفجارية فهو يزيد من مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجرا خلال المدى الحركي.

ومن خلال اهتمامنا بكرة السلة والملاحظات الميدانية العدة التي قمنا بها والخاصة بالفئة العمرية القيد الدراسة لاحظنا ان المدربين لا يولون اهتمام كبير للجانب البدني مقارنة بالجانب المهاري الذي يأخذ معظم الحصص التدريبية، بحيث يصعب على اللاعبين الدقة في التسديد من خلال القفز والارتقاء الى اعلى وسحق السلة، هذا ما حفزنا الى اعتماد هذا المشكل في محاولة ايجاد حلول علمية وعملية للتحسين من مستوى التسديد للفئات المعنية.

ومن هنا تجلت أهمية بحثنا في معرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية ومهارة التسديد من الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة.

1-فرضيات البحث:

الفرضية العامة: التدريب البليومتري يؤثر على تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية ومهارة التسديد من الارتقاء في كرة السلة.

الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية للمجموعة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لصالح المجموعة التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي والبعدي في اختبارات دقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.

2-أهداف البحث:

-الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة.

-الكشف عن أثر التدريب البليومتري علي دقة التسديد من الارتقاء لدى لاعبي كرة السلة.

-معرفة العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية والتسديد من الارتقاء.

-إثراء رصيد المكتبة بمذكرات تكون كمرجع علمي.

3-أهمية البحث:

-إبراز استخدام اسلوب التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية.

-الرغبة في معرفة أثر التدريب البليومتري على مهارة التسديد من الارتقاء.

-التطرق الى أهمية التدريب البليومتري وكيفية الاستفادة منه.

-السعي الى تقديم طريقة مناسبة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية.

4-تحديد مصطلحات البحث:

•التدريب البليومتري:هو عبارة عن أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض العضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن

تأثير الاطالة مما يؤدي الى قوة وسرعة أكبر في الأداء" (Moura N.A، 1988)

• القوة الانفجارية: يقصد بها القدرة اللحظية لعضلة او مجموعة من العضلات على اخراج اقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع وقت ممكن (السعدون، 2011).
• كرة السلة: تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم الى الدفاع بسرعة كبيرة، وفي هذه اللعبة الانطلاقات الفجائية السريعة والتوقف غير متوقع والوثب والدوران، وتغير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع (سيد، 2004)
• المراهقة: يطلق عليها ايضا المراهقة الوسطى و تتميز بتضائل السلوك الطفلي الى ان ينعدم و بتغيرات جسمية و فسيولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام و العضلات (جهاد، 1980).

5-الدراسات السابقة والمشاركة:

1-1-الدراسة الاولى: دراسة البوستي محمد امين، خلال السنة الدراسية 2012/2013 بجامعة العربي بن مهيدي -ام البواقي-تحت عنوان " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة الاواسط (16-18 سنة).
2-2-الدراسة الثانية: دراسة بلقي طارق وبلقي فيصل، خلال السنة الدراسية 2014/2015، جامعة العربي بن مهيدي - ام البواقي -تحت عنوان " تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد (16-18 سنة).
3-3-الدراسة الثالثة: دراسة مسعودي عبد الرحمان، خلال السنة الجامعية 2014/2015 جامعة العربي بم مهيدي - ام البواقي - تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي ايزومتري بليومتري مقترح على تنمية القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد.

6-الإجراءات الميدانية

1-6منهج البحث:اعتمدنا على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.
2-6عينة البحث: لذا عمدنا اختيار العينة بطريقة قصديه والمكونة من 30 لاعب تقسيم اللاعبين بواقع 15 لاعب للمجموعة الواحدة بحيث أصبح لدينا مجموعتان الاولى تجريبية والثانية شاهدة.

3-6أدوات البحث: اعتمدنا في بحثنا هذا على العديد من الأجهزة والأدوات لغرض تحقيقه وهي كما يلي: المصادر والمراجع الاجنبية والعربية. الاختبارات البدنية والمهارية- ملعب كرة السلة-كرات سلة - كرات طبية. ساعة توقيت - صفارة - طباشير .

4-6 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته لذلك أجرت الباحثتان التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر بمثابة الدراسة الأولية قبل القيام بالبحث، ومن أجل الوقوف على السلبيات التي تواجه تجربة البحث من حيث إمكانية المساعدين الذين يقومون بإجراء الاختبارات

5-6 الضبط الاجرائي للمتغيرات

-المتغير المستقل : التدريب البليومتري

-المتغير التابع : القوة الانفجارية و مهارة التسديد في كرة السلة

6-6 الطرق الاحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين.

9-مجالات البحث

7-11 المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي اواسط كرة السلة في ولاية قسنطينة والذين كان عددهم 30 لاعب.

7-12 المجال المكاني:

قاعة متعددة الرياضات على منجلي

8-طريقة اجراء الاختبارات أجريت الاختبارات في الفترة المسائية من الساعة 17:30 الى الساعة 18:45، مع شرح وعرض جميع مفردات الاختبار من قبل الباحثة قبل تنفيذها من طرف العينة.

9-الاختبارات المستخدمة :

9-11الاختبارات البدنية:

➤ اختبار الوثب العمودي من الثبات: الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

➤ -اختبار الوثب الطويل من الثبات: الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

➤ اختبار رمي كرة طبية 3 كغ: الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف العليا.

2-9- الاختبارات المهارية: الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب

10- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-10- نتائج مواصفات عينة الدراسة

جدول رقم (1): يبين نتائج مواصفات عينة الدراسة

المجموعة التجريبية				مجموعة الشاهدة				المتغيرات الثوابت
فرق	متوسطات	انحراف	وسيط	فرق	متوسطات	انحراف	وسيط	
0.07	0.799	15	15.07	0.2	0.775	15	15.2	العمر
1.47	5.111	63	64.47	1.47	5.111	63	64.47	الوزن
0.02	5.218	1.782	1.78	0.02	1.213	1.782	1.78	القامة

يبين الجدول رقم (2) ان عينة الدراسة قسمة بطريقة متكافئة في كل مجموعة وهو ما يجعل العينتين متكافئتين من كافة الجوانب وذلك من خلال تقارب نسب فرق المتوسطات الحسابية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية.

2-10- عرض نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الشاهدة والتجريبية في الاختبارات

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الشاهدة والتجريبية في الاختبارات

قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات القبليّة	
المحسوبة 0.94 الجدول 0.55	7.329	41	المجموعة الشاهدة	اختبار سارجنيت
	6.41	41.20	المجموعة التجريبية	
المحسوبة 0.66 الجدول 1.10	23.89	201	المجموعة الشاهدة	اختبار الوثب الطويل
	23.24	196.40	المجموعة التجريبية	
المحسوبة 0.83 الجدول 0.82	0.88	6.167	المجموعة الشاهدة	اختبار الكرى الطبيّة
	0.90	6.237	المجموعة التجريبية	
المحسوبة 0.40 الجدول 0.24	1.03	1.07	المجموعة الشاهدة	اختبار دقة التصويب
	1.03	1.07	المجموعة التجريبية	

يبين الجدول رقم (2) نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الشاهدة والتجريبية في الاختبارات البدنية والاختبار لمهاري حيث قدرة قيمة T الجدولية ب 0.55 عند مستوى الدلالة 0.05

لاختبار سارجنت وب 1.10 عند نفس درجة الحرية لاختبار الوثب الطويل وب 0.82 عند نفس درجة الحرية لاختبار رمي الكرة الطيبة وب 0.24 لاختبار الدقة.

10-3- عرض نتائج اختبار سارجنت للعينة الشاهدة

جدول رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة

الاختبار سارجنت	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	نوع الدلالة
الاختبار القبلي	41.20	6.41	15	0.33	غير دال
الاختبار البعدي	43.47	6.76	15	1.44	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار سارجنت للعينة الشاهدة حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (41.20) أما القياس البعدي (43.47) بانحراف معياري قبلي (6.41) أما الانحراف البعدي فكان (6.76) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (0.33).

10-4- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

جدول رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

اختبار سارجنت	م الحسابي	ا المعياري	عدد العينة	T قيمة	نوع الدلالة
الاختبار القبلي	41	7.32	15	1.01	دال احصائيا
الاختبار البعدي	49.8	6.64	15	0.52	

يتضح من خلال الجدول رقم (04) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار سارجنت للعينة التجريبية حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (41) أما القياس البعدي (49.8) بانحراف معياري قبلي (7.32) أما الانحراف البعدي فكان (6.64) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (1.01).

10-5- عرض نتائج اختبار الوثب الطويل:

جدول رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة

اختبار الوثب الطويل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	الدلالة
الاختبار القبلي	196.4	23.24	15	1.82	دالة
الاختبار القبلي	197.8	23.42	15	0.29	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل للعينة الشاهدة حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (196.4) أما القياس البعدي (197.8) بانحراف معياري قبلي (23.24) أما الانحراف البعدي فكان (23.42) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (1.82).

10-6- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

جدول رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

اختبار الوثب الطويل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	دلالة
الاختبار القبلي	201	23.89	15	0.049	غير
الاختبار البعدي	205.6	25.83	15	0.11	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل للعيينة التجريبية حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (201) أما القياس البعدي (205.6) بانحراف معياري قبلي (23.89) أما الانحراف البعدي فكان (25.83) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (0.049)

10-7- عرض نتائج اختبار رمي الكرة الطيبة:

جدول رقم (07) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الشاهدة.

اختبار رمي الكرة الطيبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	دلالة
الاختبار القبلي	6.23	0.90	15	0.34	غير دال
الاختبار البعدي	6.20	0.62	15	0.91	

يتضح من خلال الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطيبة للعيينة الشاهدة حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (6.23) أما القياس البعدي (6.20) بانحراف معياري قبلي (0.9) أما الانحراف البعدي فكان (0.62) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (0.34).

10-8- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

جدول رقم (08) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

اختبار رمي الكرة الطيبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	T قيمة	دلالة
الاختبار القبلي	6.16	0.88	15	1.85	دال
الاختبار البعدي	6.78	0.64	15	0.31	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (08) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطيبة للعيينة التجريبية حيث أنه كان متوسط القياس القبلي (6.16) أما القياس البعدي (6.78) بانحراف معياري قبلي (0.88) أما الانحراف البعدي فكان (0.64) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (1.85).

9-10- عرض نتائج اختبار دقة التصويب:

جدول رقم (09) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الشاهدة.

اختبار دقة التصويب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	Tقيمة	دلالة
الاختبار القبلي	0.73	0.79	15	0.52	غ.دال
الاختبار البعدي	0.86	0.83	15	0.67	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب للعيينة الشاهدة حيث أنه كان متوسط القياس القبلي(0.73) أما القياس البعدي (0.86) بانحراف معياري قبلي (0.79) أما الانحراف البعدي فكان (0.83) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (0.52).

10-10-نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

جدول رقم (10) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

اختبار دقة التصويب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	Tقيمة	دلالة
الاختبار القبلي	1.07	1.03	15	2.14	دال
الاختبار البعدي	1.33	0.97	15	0.15	احصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب للعيينة التجريبية حيث أنه كان متوسط القياس القبلي(1.07) أما القياس البعدي (1.33) بانحراف معياري قبلي (1.03) أما الانحراف البعدي فكان (0.97) وكانت قيمة T المحسوبة تقدر ب (2.14).

11-10-مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين (تجريبية ، شاهدة)

جدول رقم (11) يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين شاهدة والتجريبية

اختبار سارجنت	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	Tقيمة	دلالة
بعدي شاهد	43.47	6.76	15	0.67	دال
بعدي تجريبي	49.8	6.64	15	0.028	احصائيا

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لاختبار سارجنت بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الشاهدة (43.47) بانحراف معياري ب(6.76) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط (49.8) بانحراف معياري (6.60) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.67) وهي أكبر من الجدولية (0.028) عند مستوى دلالة (0.05)

جدول رقم (12) يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين (الشاهدة والتجريبية)

اختبار الوثب الطويل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	أقيمة	دلالة
بعدي شاهد	197.8	23.42	15	0.40	دال احصائيا
بعدي تجريبي	205.6	25.85	15	0.34	

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لاختبار الوثب الطويل بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الشاهدة (197.8) بانحراف معياري ب(23.42) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط (205.6) بانحراف معياري (25.85) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.40) وهي أكبر من الجدولية (0.34) عند مستوى دلالة (0.05).

اجدول رقم (13) يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين (الشاهدة والتجريبية)

ا. رمي الكرة الطبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	أقيمة	نوع الدلالة
بعدي شاهد	6.20	0.62	15	0.019	دال احصائيا
بعدي تجريبي	6.78	0.64	15	0.001	دال احصائيا

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لاختبار رمي الكرة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الشاهدة (6.20) بانحراف معياري ب(0.62) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط (6.78) بانحراف معياري (0.64) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.019) وهي أكبر من الجدولية (0.001) عند مستوى دلالة (0.05).

اجدول رقم (14) يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين (الشاهدة والتجريبية)

اختبار دقة التصويب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	أقيمة	نوع الدلالة
بعدي شاهد	0.86	0.83	15	0.60	دال احصائيا
بعدي تجريبي	1.33	0.97	15	0.15	

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لاختبار دقة التصويب بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الشاهدة (0.86) بانحراف معياري ب(0.83) أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط (1.33) بانحراف معياري (0.97) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.6) وهي أكبر من الجدولية (0.15) عند مستوى دلالة (0.05).

12. مناقشة النتائج في ضوء الدراسات المشابهة:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن للتدريب البليومتري أثر جازر في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية وتحسين مهارات التصويب في كرة السلة عند اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (14-16) هذا راجع الى التمرينات المقترحة في الوحدات التدريبية البليومترية التي استفاد منها اللاعبون التي أدت إلى تنمية القوة الانفجارية وتحسين مستوى اداء مهارة التصويب. وهذا ما يتفق مع نتائج (البوستي محمد أمين، 2013) التي دلت على تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لكافة الاختبارات البدنية المطبقة كذلك زيادة في مستوى سرعة الانطلاق بالكرة. كذلك ما توصل اليه (بقلي طارق، 2014). حيث اكدت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي على القوة الانفجارية للجزء السفلي. كذلك وجود فروق دالة احصائيا للقياس البعدي على القوة الانفجارية للجزء السفلي بين الضابطة والتجريبية..

المراجع

-بقلي فيصل بقلي طارق. (2014). تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى العبي كرة اليد (16-18) سنة ., *مذكرة ماستر*. جامعة أم البواقي , 2014-201.

-دخية عادل البوستي محمد أمين. (2013). تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة فئة الأواسط 16/18 سنة. *يركسج يگج نعيم شهادج أناسيس في انتدزية انسياضي*. ام البواقي .

-سعيدة محمد جهاد. (1980). : *بسيكولوجية المراهقة*. دار البحوث العلمية، الكويت ص 25.

شيب نعمان السعدون. (2011). : *موسوعة العاب القوى العالمية*. دار اليزوري العلمية، ط1، الأردن ص 94.

محمد حسن علاوي. (1990). *علم التدريب الرياضي*. دار المعرفص 35.

مدحت صالح سيد. (2004). *البرامج التعليمية و التدريبية في كرة السلة*. ط1 دار القلم لنشرو التوزيع . القاهرة ص 224.