

تأثير تمارين تطبيقية لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية على لاعبي كرة السلة

م.د. خلود عبد الوهاب احمد

أ.م. د لقاء عبدالله علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- جامعة بغداد البريد الالكتروني -- Dr.Leqaabdulla@yahoo.com

DOI: 10.31972/ICPESS.19.01.014

#### مستخلص البحث:-

تطرق البحث إلى أهمية لعبة كرة السلة وكيفية العمل على تطوير اللعبة من خلال استخدام أساليب تدريبية كما تم التطرق متطلبات خاصة بدنية ومهارية ومنها التحمل الخاص كونه من الصفات البدنية المهمة والفعالة والتي تستخدم في معظم اوقات المباراة وهنا تظهر أهمية البحث في إعداد تمارين تطبيقية لتطوير التحمل الخاص ومعرفة مدى تأثيره في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة وقد هدف البحث الى التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي في كل القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لكل المجموعتين التجريبية والضابطة والتعرف على الفروقات بين الاختبارات البعدية لكل المتغيرات المدروسة في كل القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لكل المجموعتين التجريبية والضابطة اما فروض البحث كانت هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في كل القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لكل المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية وهناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في كل القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لكل المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية وتم بعدها اختبار العينة قبلي ثم تطبيق التمارين والاختبار البعدي والحصول على النتائج والتي استنتجت الباحثة منها وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية الخاصة بصفة التحمل الخاص وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الهجومية وبذلك اوصت الباحثة الى ضرورة الاهتمام بتطوير صفة التحمل الخاص لما لهذه الصفة من تأثير بالغ في تحقيق الأهداف في لعبة كرة السلة. والتأكيد على استخدام الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى خلال الوحدة التدريبية مع التأكيد على فترات الراحة البينية لما لذلك من تأثير مهم في تطوير الصفات البدنية ومنها صفات التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) واستخدام طرائق تدريبية متنوعة وبوسائل عديدة لتطوير مستوى التحمل الخاص وفق أسلوب علمي دقيق في تحديد مكونات الحمل التدريبي

كاريطري راهينانة ثيادكارية كان لثةثةرثيداني بقرططرتني تايبت بؤ هتدي لةتوانا جةستتي كرامة  
هيرشبةرثيكان لةستر ياريزاناني توثي باسكة

م.د. ليقا عبدولاً علي م.د. خلود عبدولوة ههاب نةحةمةد

كوليدى ثةرورةردي جةستتي وزانسته وةرزشيةكاني كضان - زانكوى بةغدا

ثوخنةى تويذينةوة

تويذينةوةكة نامادةى داوة بةطرنطي ياري توثي باسكة و ضونيتي كاركردن لةستر ثةرثيداني ياربيكة لقربي بةكارهيناني شيوارة مةشفيةكان هةرورةها باسي ثيداويستية تايبتة جةستتي وكاراميةكاني وةكو بقرططرتني تايبت ي كردوة ضونكة يةكيكة لةسيفتة جةستتية طرنط وكاراكان كة لة زوربةى كاتي ياري بةكارديت ليرةوة طرنطي تويذينةوة دةرذةكتوى لنامادةكردي راهيناني ثيادكارى بؤ ثةرثيداني بقرططرتني تايبت و زانيني رادةى كاريطري لةستر هتدي لة توانا جةستتي وكارامة هيرشبةرثيكان لةقاري توثي باسكة ، نامانجي تويذينةوةك ناشنابونة لةستر جياوازي نيوان تاقيردنةوة ثيشينة وناشينةكان بؤ هةرثيكة لة توانا جةستتي و كارامة هيرشبةرثيكان لةقاري توثي باسكة بؤ هةردوو كؤمالةى نةزموني و ريككاري و ناشنابون لةستر جياوازي نيوان تاقيردنةوة ناشينةكان بؤ سترجم طوراوكانى ذير تويذينةوةكة لة تواناجةستتي وكارامة هيرشبةرثيكان لةقاري توثي باسكة بؤ هةردوو كؤمالةكة بةلام طريمانى تويذينةوةكة بريتي بوو لةوةى جياوازي واتاي نامادةداري ناماري هةية لةنيوان تاقيردنةوةكاني ثيشينو ناشينة لةهةرثيكة لة توانا جةستتي وكارامة هيرشبةرثيكان لةقاري توثي باسكة بؤ هةردوو

كۆمىلە وبۇ بەردۆۋەندى تاقىكرىدەنۆەكانى ئاشىنە و جىاوازي واتايى نامادەدارى نامارى ھىيە لەنئىوان تاقىكرىدەنۆەكانى ئاشىنە بۇ ھىرىيەك لە تۈانا جەستىيى و كارامە ھىرشىبىرىيەكان لەئىارى تۇئى باسكە بۇ ھىردو كۆمىلە وبۇ بەردۆۋەندى كۆمىلەى نۆزمونى ، لەئاشان تاقىكرىدەنۆەى ئىشىنە كراۋە رايھىنانەكان ئىادەكراۋە و دوايى تاقىكرىدەنۆەى ئاشىنە كراۋە ئىنجامەكان دەسكەتۈن و تۈيذەران ئۆ دەرەتجامانىيان كرىوۋە لەوانە بونى جىاوازي واتايى نامادەدارى نامارى لەنئىوان تاقىكرىدەنۆەكانى ئىشىنە وئاشىنە بۇ بەردۆۋەندى تاقىكرىدەنۆەى ئاشىنە بۇ ھىردو كۆمىلەى نۆزمونى ورىكارى لەتاقىكرىدەنۆە جەستىيە تايىبەتكان لەسيفەتتى بەرطەطرتنى تايىبەت وە بونى جىاوازي واتايى نامادەدارى نامارى لەنئىوان ئىنجامەكانى تاقىكرىدەنۆەى ئىشىنە وئاشىنە بۇ بەردۆۋەندى ئاشىنە بۇ ھىردو كۆمىلەى نۆزمونى ورىكارى لەتاقىكرىدەنۆەى كارامە ھىرشىبىرىيەكان بەمەش تۈيذەران راستاردا دەكەن بۇ ئىويستى بايەخ دان بە ئەرەئىدانى سىفەتتى بەرطەطرتنى تايىبەت ضونكە ئۆ سىفەتە كارىطىرى زۇرى دەبى لە وەدەھىنانى نامانجەكان لەئىارى تۇئى باسكە و جەخت كرىدەنۆە لەسەر بەكارھىنانى بنەما زانستىيەكان لەكاتى دانانى ئرۇطرامى مەشقى لىرووي رىزبەندى رايھىنانە بەكارھاتۈەكان وبرى بەرطەطرتنى ئىدراۋ لە يەكەكى مەشقى و جەخت كرىدەنۆە لەسەر ماۋەكانى ئىشوي نىوانى ضونكە كارىطىرى طرنطى ھىيە لەتەرەئىدانى سىفەتە جەستىيەكان لەوانەش سىفەتەكانى بەرطەطرتنى تايىبەت) بەرطەطرتنى ھىز، بەرطەطرتنى خىرايى، بەرطەطرتنى ناست) و بەكارھىنانى رىطە مەشقى ھەمەضەشەنەكان و بە ھۆكارى زۇر بۇ ئەرەئىدانى بەرطەطرتنى تايىبەت بەئىي شىوازيكى زانستى وورد لە دىارىكرىدى ئىكەتەكانى باركارى مەشقى.

**Effect of applied exercises for development  
Your endurance has some physical abilities and offensive skills  
On basketball players  
Assistant Prof. Dr. Leqaa Abdulla Ali**

**Summary of the research:-**

The research dealt with the importance of the basketball game and how to work on developing the game through the use of training methods. It also dealt with the special requirements of physical and professional, including endurance, because it is an important and effective physical qualities used most of the time of the game and here shows the importance of research in the preparation of exercises to develop special endurance And the knowledge of the extent of its impact on some physical abilities and offensive skills in the game of basketball The goal of the search to identify the differences between tests tribal and remote in all physical abilities and offensive skills in the game of basketball for both experimental groups and control The differences between the tests of the dimension of all the variables studied in all physical abilities and offensive skills in the basketball game for both experimental and control groups either. There were statistically significant differences between the tribal and remote tests in all physical abilities and offensive skills in the basketball game for both experimental groups And for remote tests. There are statistically significant differences between the remote tests in all physical abilities and offensive skills in the basketball game for both the experimental and control groups. And then the test of the sample before and then the application of exercises and post-test and obtain the results, which concluded the researcher, there are significant differences of statistical significance between the results of the tests of tribal and remote and for the post-benefit of the experimental groups and control in the physical tests of the special tolerance there were significant differences of statistical significance between the results of the tests Tribal and remote and in favor of the post-experimental groups and control in the tests of offensive skills and thus recommended the researcher to the need to pay attention to the development of the special character of endurance because of this attribute of great impact in achieving the goals in the game And to emphasize the use of the scientific bases in the development of the training curriculum in terms of sequence of exercises used and the amount of pregnancy given during the module with emphasis on interruptions, because of this important impact in the development of

physical attributes, including special tolerance characteristics (carrying power, Carrying performance.)

The use of various training methods and various means to develop the level of special tolerance in accordance with the scientific method in determining the components of the pregnancy training

#### 1- مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا وخصائص تربية وبدنية ومهارية وعقلية ، هذا فضلاً عن وجود عناصر خاصة بها مثل الإثارة والأداء الفني الحيوي والمتعة لممارستها وكذلك للمتفرجين ، من هنا كان من اللازم الحرص الدقيق في التخطيط السليم لعملية التدريب الرياضي وإعداد التمرينات تطبيقية خاصة باللعبة وتنفيذها بالشكل الصحيح فالتمرينات التطبيقية تعني أداء كل التمارين بشكل عملي بعدما تم أخذ فكرة عن تلك التمرينات من الناحية النظرية. فلعبة كرة السلة تحتاج إلى متطلبات خاصة بدنية ومهارية ، ولكون التحمل الخاص واحد من الصفات البدنية المهمة والفعالة والتي تستخدم في معظم أوقات المباريات فلا يمكن إهمال هذه الصفة والتي تعرف (مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي سواء في حالة التدريب أو المنافسة) (ابو العلا ، 1997 ، ص 174) فاللاعب الذي يمتلك هذه الصفة يتمكن من اللعب طوال المباريات دون هبوط في مستوى الأداء البدني والمهاري وتنفيذ كل الواجبات المناطة به ، خاصة إذا ما علمنا إن لعبة كرة السلة هي لعبة تغلب عليها صفة الإيقاع السريع في الأداء والانتقال السريع من الوضع الدفاعي إلى الوضع الهجومي وبالعكس مما يولد حالة التعب البدني ، لذا يقتضي من اللاعب أن يمتلك صفة التحمل الخاص ليتمكن من اجتياز مثل هذه المواقف .

من خلال ما تقدم تتضح جلياً أهمية البحث في الحصول على مسوى مميز ونتائج متقدمة وذلك من خلال إعداد تمرينات تطبيقية لتطوير التحمل الخاص ومعرفة مدى تأثيره في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة والتي تأمل الباحثة أن تكون هذه الدراسة بمثابة يد العون للمدربين لتحقيق نتائج مستقبلية جيدة.

#### 2-1 مشكلة البحث:-

تهدف أسس ونظريات التدريب الرياضي في الألعاب كافة إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين وتطويره إذ يعتمد ذلك إلى حد كبير على مدى اكتمال حالتي التدريب البدنية والمهارية ، وبما أن لعبة كرة السلة هي واحدة من الألعاب التي حظيت باهتمام العديد من الدول ومن ضمنهم العراق ، كان من الواجب ملاحظة وتتبع الأخطاء التي قد تحدث من تطور هذه اللعبة والوصول بها إلى المستويات التنافسية . ولقرب الباحثان من هذا الوسط كونهما تعملان في مجال التدريب والتدريس وكانتا إحدى لاعبات المنتخب الوطني النسوي بكرة السلة ومدربات للعبة ومن خلال رؤية عامة لمستوى الأداء للعبة فقد لاحظنا وجود قلة اهتمام بعض المدربين لصفة التحمل الخاص خاصة فئة الناشئين ولما لهذه الصفة من تأثير على متسوى الأداء المتكامل الأمر الذي انعكس سلباً على طبيعة الأداء البدني والمهاري والنتائج النهائية . لذا ارتأت الباحثان دراسة الموضوع من خلال إعداد تمرينات تطبيقية لتطوير التحمل الخاص وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة والخاصة لفئة الناشئين.

#### 3-1 أهداف البحث:-

- أعداد تمرينات تطبيقية لتطوير التحمل الخاص لفئة الناشئين في لعبة كرة السلة.
- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية في كل القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .
- التعرف على الفروقات بين الاختبارات البعدية لكل المتغيرات المدروسة في كل القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

#### 4-1 فروض البحث:-

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في كل القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في كل القدرات البدنية والمهارات الهجومية في لعبة كرة السلة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ، ولصالح المجموعة التجريبية

#### 5-1 مجالات البحث:-

- المجال البشري :-منتخب بغداد للناشئين لكرة السلة باعمار (15-16) سنة.
- المجال الزمني:- للمدة من 2018/6/28 لغاية 2018/9/6 م

◀ المجال المكاني:- قاعة الشعب المغلقة /بغداد

## 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

### 1-2 منهج البحث:-

لأجل التوصل إلى الحلول المناسبة لطبيعة المشكلة المطروحة كان من اللازم اختيار المنهج الملائم، وعليه فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي الذي يعني (محاولة ضبط كل المتغيرات التي تؤثر على الظاهرة ما عدا –المتغير التجريبي- وذلك لقياس أثره على تلك الظاهرة)(حميد،2004، ص131) وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة لغرض المقارنة بحيث تكون هاتان المجموعتان (متكافئتين بجميع خصوصهما من كافة النواحي عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية)(قنديلجي، 1999، ص 117).

### 2-2عينة البحث:-

تعد عملية اختيار عينة البحث من الأمور الأساسية التي يجب على الباحث الاهتمام بها ومراعاتها، إذ يجب أن تمثل العينة المختارة المجتمع الذي يراد إجراء البحث عليه تمثيلاً صادقاً وحقيقياً فاختيار العينة (هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بصحة أو مقدار محدد من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات والبيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك لغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي) وبذلك فقد تم إجراء البحث على منتخب بغداد للناشئين الذي يمثل النخبة المختارة من اللاعبين في محافظة بغداد بأعمار 15-16 سنة وهنا كان اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20 لاعب)، بعد ذلك تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبمعدل عشرة لاعبين في كل مجموعة.

### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

#### 1-3-2 الوسائل:-

- ◀ المصادر والمراجع الأجنبية والعربية
- ◀ استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين
- ◀ المقابلات الشخصية .
- ◀ الاختبارات والقياس .

#### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة لتنفيذ البحث :-

- ◀ ملعب كرة سلة قانوني .
- ◀ كرات سلة عدد (20) كرة.
- ◀ كرات طبية بوزن (5-2.5) كغم عدد 6
- ◀ شريط لاصق – مصاطب – شواخص .
- ◀ ميزان لقياس الوزن .
- ◀ صندوق بارتفاع (40) سم.
- ◀ ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن عدد 4 .
- ◀ حاسبة إلكترونية.

#### 2-4 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :-

من الأمور التي يجب على الباحث الاهتمام بها ومراعاتها هي عملية تحديد الاختبارات وذلك لأن هذه الاختبارات يجب أن تحقق الهدف الذي وضعت من أجله فالاختبار هو (قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة) (محجوب، 1993، ص324) وبعد إطلاع الباحثة على المصادر المتوافرة التي تتعلق بموضوع البحث قامت بإجراء التعديلات على بعض من الاختبارات المهارية مما يجعلها مناسبة لقياس التحمل الخاص وذلك قبل عرضها على الخبراء لغرض ترشيح الاختبارات الملائمة للبحث وفيما يأتي إدراج للاختبارات المختارة:-

#### 1-4-2 اختبار الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد:- (عبد الجبار وبسطويسي، 1980، ص350)

الغرض من الاختبار :- قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

#### 2-4-2 اختبار الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد (ريسان، 1989، ص75)

الغرض من الاختبار :- قياس تحمل القوة العام لكل عضلات الجسم .

#### 3-4-2 اختبار الجري المكوي (25م×8) من البدء العالي:- (كمال ومحمد، 1980، ص287)

الغرض من الاختبار :- قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين.

التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة بالثانية واجزائها.

**4-4-2 اختبار التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثانية** (عبدالدايم ومحمد, 1999, ص105)

الغرض من الاختبار :- القدرة على تعاقب التصويب.

**5-4-2 اختبار التصويب السريع على السلتين لستة مرات:-** (احمد ومحمد, 1986, ص412)

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على التحمل الخاص ودقة التصويب.

**6-4-2 اختبار الطبطبة بين أربعة حواجز لمدة (45) ثانية:-** (عبدالدايم ومحمد, 1999, ص108)

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على تحمل سرعة الطبطبة مع تغيير الاتجاه.

**5-2 تجانس عينة البحث :-**

لغرض الحصول على مستوى واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث من إذ الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين فقد حرصت الباحثة على إجراء تجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل من متغيرات ( الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي) لكل لاعب وبعدها قامت بإجراء المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات من أجل التحقق من تجانس العينة وذلك عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء ، إذ كانت القيم محصورة بين (3+) وهذا دليل على حسن توزيع العينة وانتشارها بطريقة معتدلة مما يدل على تجانسها وهذا ما نجده في الجدول الآتي:

#### جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول-الوزن-العمر-العمر التدريبي) كما ويبين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ت	المعالجة الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
1	الطول	سم	1.69	1.70	3.20	0.93
2	الوزن	كغم	60.62	60.5	7.56	0.4
3	العمر	شهر	187.3	186	6.03	0.64
4	العمر التدريبي	شهر	37.8	36	16.6	0.32

**6-2 تكافؤ عينة البحث :-**

بعد أن تم إجراء التجانس لعينة البحث وظهر التوزيع الاعتمادي لهم قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين وبالطريقة العشوائية (القرعة) المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية هي المجموعة الضابطة بواقع عشرة لاعبين لكل مجموع ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثة اختبار T للتعرف على الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارة والوظيفية ، وكانت النتائج تدل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين وهذا يدل على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكما هو مبين في الجدول الآتي:-

#### جدول (2)

يبين الاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية لعينة البحث

ت	المعالجة الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	المعنوية
		س	ع	س	ع			
	الاختبارات							

غير معنوي	2,10	0.68	1.15	27	1.34	27.4	1 الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد
غير معنوي		0.39	1.17	30.4	1.03	30.2	2 الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد
غير معنوي		0.33	1.09	50.5	1.61	50.7	3 الجري المكوكي (8 x 25)
غير معنوي		0.87	2.75	17.6	3.06	16.4	4 التصويب من اسفل السلة لمدة (45 ثانية)
غير معنوي		0.21	0.75	50.7	0.90	50.7	5 التصويب السريع على السلتين لستة مرات
غير معنوي		0.56	2.69	23.8	2.63	24.5	6 الطبطبة بين أربعة حواجز لمدة (45 ثانية)

### 7-2 الاختبارات القبلية لعينة البحث:-

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد المصادف 2018/6/24م عصراً في قاعة الشعب للألعاب الرياضية إذ تم إجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث ، أجريت هذه الاختبارات على أفراد العينة التجريبية والضابطة.

### 8-2 الاختبارات البعدية لعينة البحث :-

لقد تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المقترح وذلك في يوم الثلاثاء المصادف 2018/9/4م عصراً في قاعة الشعب للألعاب الرياضية . وقد راعت الباحثة توفير نفس التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

### 9-2 التمرينات التطبيقية المعدة :-

لأجل الحصول على وحدات تدريبية ذات فاعلة جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة الخاصة بعلم التدريب الرياضي والتي تكون كفيلاً بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعد في وضع المنهج المقترح ، هذا فضلاً عن الاستعانة بخبرات المشرفين ، وقد تم عرض المنهج التدريبي المقترح على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة .

وفيما يأتي بعض الإيضاحات الخاصة بالمنهج التدريبي المقترح :-

- ❖ مدة التمرينات التطبيقية المعدة :- شهران ونصف .
- ❖ مدة التمرينات التطبيقية المعدة بالأسابيع :- عشرة أسابيع .
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية :- (30) وحدة تدريبية .
- ❖ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع :- ثلاث وحدات .
- ❖ أيام التدريب :- السبت، الاثنين ، الأربعاء .
- ❖ زمن الوحدة التدريبية كاملاً :- (90 – 120 ) دقيقة .
- ❖ زمن تدريب التحمل الخاص في الوحدة التدريبية :- (30 – 35) دقيقة .
- ❖ تم استخدام الشدة تحت القصوى والشدة القصوى .
- ❖ تم استخدام طريقة التدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة .
- ❖ تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير تحمل القوة
- ❖ بدأ تنفيذ المنهج التدريبي المقترح بتاريخ 2018/6/28م ولغاية 2018/9/6م

### 10-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS

### 3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها

بعد إكمال الخطوات الخاصة بإجراء البحث الميدانية من اختبارات قبلية وتنفيذ المنهج وإجراء الاختبارات البعدية . تمكنت الباحثة من الحصول على الدرجات الخام ، بعدها قامت بمعالجة تلك الدرجات إحصائياً وذلك باستخدام ( اختبار "ت" ) لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين لمعرفة معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لكل مجموعة من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في حين استخدمت الباحثة ( اختبار "ت" ) لدلالة الفروق بين وسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين ، لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة . كما قامت الباحثة بوضع النتائج في جداول ثم تم مناقشة النتائج لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه

### 1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية

يبين الجدول (4,3) نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، ففيما يخص المجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي للاختبارات القبليّة (27,4, 30,4 , 50,7 , 16,7 , 50,7 , 14,5 ) وبانحراف معياري (1,34 , 1,03 , 1,61 , 3,06 , 0,90 , 2,63 ) وفي الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (37 , 38,1 , 45,1 , 26,2 , 45,5 , 2,37 ) وبانحراف معياري (3,59 , 1,10 , 1,46 , 1,42 , 3,34 , 0,91 , 2,37 ) أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (10 , 23,23 , 20,1 , 18,11 , 18,78 , 24,77 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) تحت درجة حرية (9=1-10) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (27 , 30,4 , 50,5 , 17,6 , 50,7 , 23,8 ) وبانحراف معياري (1,15 , 1,17 , 1,09 , 2,75 , 0,75 , 2,69 ) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (31.4 , 34,8 , 48,63 , 21,9 , 48,59 , 27,4 ) وبانحراف معياري (1,42 , 0,91 , 0,90 , 2,60 , 0,62 , 2,59 ) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (6,25 , 11,89 , 16,4 , 15,83 , 10,25 , 16,36 ) تحت درجة حرية (9=10-1) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات المختارة

الاختبارات	الاختبار القبلي		حجم العينة	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	المعنوية
	ع	س		ع	س			
الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	27.4	1.34	10	37	3.59	10	2.26	معنوي
الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	30.2	1.03	10	38,1	1,10	23,23		معنوي
الجري المكوكي (8 x25)	50.7	1.61	10	45,10	1,46	20,1		معنوي
التصويب من اسفل السلة لمدة (45 ثانية)	16.4	3.06	10	26,2	3,42	18,11		معنوي
التصويب السريع على السلتين لستة مرات	50.7	0.90	10	45,5	0,91	18,78		معنوي
الطبطبة بين أربعة حواجز لمدة (45 ثانية)	24.5	2.63	10	32,9	2,37	24,77		معنوي

\* تحت درجة حرية (9=10-1) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات المختارة

الاختبارات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	حجم	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	المعنوية
------------	-----------------	-----------------	-----	-------------------	-------------------	----------

				ع	س	ع	س	
معنوي	2.26	6.25	10	1.42	31.4	1.15	27	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد
		11,89		0,91	34,8	1.17	30.4	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد
		16,4		0,90	48,63	1.09	50.5	الجري المكوكي (8 x25)
معنوي		15,83		2,60	21,9	2.75	17.6	التصويب من اسفل السلة لمدة (45 ثانية)
معنوي		10,25		0,62	48,59	0.75	50.7	التصويب السريع على السلتين لستة مرات
معنوي		16,36		2,59	27,4	2.69	23.8	الطبطة بين أربعة حواجز لمدة (45 ثانية)

\* تحت درجة حرية (10-1=9) ومستوى دلالة (0.05)

ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية ونتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة قامت الباحثة بوضع الجدول (5) جدول (5)

يبين الاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية وحجم العينة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعنوية	حجم العينة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
معنوي	20	2.10	4,37	1.42	31.4	3.59	37	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد
معنوي			7,02	0,91	34,8	1,10	38,1	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد
معنوي			6,90	0,90	48,63	1,46	45,12	الجري المكوكي (8 x25)
معنوي			3,06	2,60	21,9	3,42	26,2	التصويب من اسفل السلة لمدة (45 ثانية)
معنوي			8,58	0,62	48,59	0,91	45,5	التصويب السريع على السلتين لستة مرات



معنوي			4,10	2,59	27,4	2,37	32,9	الطبطة بين أربعة حواجز لمدة (45 ثانية)
-------	--	--	------	------	------	------	------	--

\* تحت درجة حرية (2-20=18) ومستوى دلالة (0.05)

### 2-3 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية

ومن خلال الجداول في أعلاه يتبين وجود تطور حاصل وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتعزو الباحثة هذا التطور الى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح والخاصة بعضلات الرجلين مثل تمارين القفز من الثبات والحركة والقفز المتناوب على جانبي المصطبة وكذلك استخدام تمارين الحجل على ساق واحدة لمدة زمنية محددة ، وقد ركزت الباحثة على هذه الانواع من التمارين لما لها من مردود إيجابي في تطوير عضلات الرجلين فلاعب كرة السلة ( يلزمه قوة كبيرة في رجليه لا تتطلبها بنفس النسبة في ذراعيه) (زيجان,1999,ص230). هذا فضلا عن استخدام الباحثة تمارين الأثقال والكرات الطبية لتطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين ، (فاللاعب الذي يمتلك عضلات قوية يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم) (حنفي,1998,ص97) كذلك تعزو الباحثة السبب في هذا الفرق الى ترتيب وتنسيق التمارين الموضوعية في المنهج وفق نظريات علم التدريب الرياضي من حيث التناوب في عمل المجاميع العضلية تجنباً للاجهاد وكذلك من حيث تتابع تدريب الصفات البدنية هذا فضلا عن طريقة التدريب المتبعة وهي طريقة التدريب التكراري اذ يرى سعد محمد دخيل ( ان السبب الجوهرى والاساسي في تطوير تحمل السرعة يعود الى اختيار الطريقة المناسبة للتدريب وهي طريقة التدريب التكراري ) (الفهداوي, 2001, ص53)

ومن ناحية اخرى فقد حرصت الباحثة على التنظيم العلمي والمدرّوس في وضع مدة الراحة بيت التمارين بحيث تسمح للاعب باستعادة بناء الطاقة مرة ثانية ( فلا تكون الراحة طويلة جداً حتى لا تؤدي الى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً حتى لا تؤدي الى التعب وانخفاض مستوى الاداء ) (عبدالرحمن,2000,ص251)

### 4- الخاتمة

بعد الحصول على النتائج النهائية التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق التجربة الميدانية واستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة تمكنت الباحثة من الوصول إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية الخاصة بصفة التحمل الخاص ( اختبار الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد، اختبار الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد ، اختبار الجري المكوكي (25x8) من البدء العالي).
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الهجومية (اختبار التصويب من اسفل السلة لمدة 45 ثانية ، اختبار التصويب السريع على السلتين لستة مرات ، اختبار الطبطة بين أربعة حواجز لمدة 45 ثانية).
- 3- ظهور تطور للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولجميع المتغيرات المدروسة بدرجة قليلة قياساً بالمجموعة التجريبية .
- 4- للتمرينات التطبيقية تأثيراً إيجابياً في تطور مستوى التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة ولفئة الناشئين .

## وأوصت الباحثة

- 1- ضرورة الاهتمام بتطوير صفة التحمل الخاص لما لهذه الصفة من تأثير بالغ في تحقيق الأهداف في لعبة كرة السلة.
- 2- التأكيد على استخدام الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى خلال الوحدة التدريبية مع التأكيد على فترات الراحة البيئية لما لذلك من تأثير مهم في تطوير الصفات البدنية ومنها صفات التحمل الخاص ( تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء ) .
- 3- استخدام طرائق تدريبية متنوعة وبوسائل عديدة لتطوير مستوى التحمل الخاص وفق أسلوب علمي دقيق في تحديد مكونات الحمل التدريبي .
- 4- التأكيد على استخدام مبدأ التدرج في رفع الأحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع عمر اللاعب لتلافي حدوث الإصابات .
- 5- جعل هذه الدراسة نقطة الشروع إلى عمل جديد لباحثين آخرين في ألعاب أخرى وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية لخدمة وطننا العزيز .

## المصادر:-

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح(1997) .التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي
- 2- احمد امين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة (1986) .كرة السلة للناشئين. الإسكندرية : الفنية للطباعة والنشر
- 3- حميد جاعد محسن.(2004) أساسيات البحث المنهجي. ج1، بغداد: الحضارة للطباعة والنشر
- 4- حنفي محمود مختار. (1998م) المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 5- ريسان خريبط مجيد. (1989) موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1، البصرة: مطابع التعليم العالي
- 6- الفهداوي ،سعد محمد دخيل.(2001). تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز ركض 110متر حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد
- 7- قنديلجي ،عامر إبراهيم. (1999)البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات . دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع
- 8- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. (2000م) فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ،
- 9- قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد. (1980) الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي
- 10- كمال عبد الحميد ومحمد صبيحي حسانين. (1980) القياس في كرة اليد. القاهرة : دار الفكر العربي
- 11- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبيحي حسانين. (1999) الحديث في كرة السلة . الأسس العلمية والتطبيقية . تعليم- تدريب- قياس- انتقاء – قانون القاهرة : دار الفكر العربي
- 12- مصطفى محمد زيدان (1999م) كرة السلة للمدرب والمدرس ، القاهرة : دار الفكر العربي
- 13- وحيه محجوب. (1993) طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر