

تأثير تدريبات خاصة لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية ومهارة التهديف بالقفز
بكرة السلة

أ.م.د. فيان عبدالكريم سعيد ، م.د. شنو ظاهر حكيم

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

vian.saeed@univsul.edu.iq

shno.hakim@univsul.edu.iq

الملخص

تعتبر كرة السلة من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، فالتدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء الرياضي. وان هناك مشكلة تتجلى في عدم الاهتمام الكافي في كيفية تنظيم واختيار الوسائل الصحيحة والملائمة في تنمية القدرات البدنية بالاعتماد على بعض المتغيرات الوظيفية المؤثرة في هذه الوسائل اذ ينصب الاهتمام في معرفة تأثيراتها البدنية فقط وبصورة محدودة. وهدف البحث الى التعرف على تدريبات الخاصة وتأثيرها لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وتهديف بالقفز لدى لاعبات للكرة السلة.

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، واشتمل مجتمع البحث على لاعبات كرة السلة نادي افروبيت الرياضي لفئة الشباب والتي بلغ عددهم (١٤) لاعبات، وقامت الباحثتان باستطلاع رأى الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب وفلسجة التدريب وكرة السلة حول القدرات البدنية ومن ثم الاختبارات(القوة المميزة بالسرعة-القوة الانفجارية). اما الاختبارات الوظيفية (ضغط الدم الشرياني الانقباضي والانبساطى- القدرة اللاهوائية) وتهديف بالقفز بالكرة السلة، وقامت الباحثتان بإعداد تدريبات الخاصة كان (١٦) وحدة تدريبية. وعدد الوحدات التدريبية (٢) وحدات في الأسبوع وتم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللتحقق من صحة الفروض، استخدمت الباحثتان الحقيبة الاحصائية .spss

استنتجت الباحثتان : استخدام تدريبات الخاصة تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرات البدنية منها (القوة المميزة بالسرعة-القوة الانفجارية) والمتغيرات الوظيفية منها (ضغط الدم الشرياني الانقباضي والانبساطى- القدرة اللاهوائية) وتهديف بالقفز بالكرة السلة .

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة ، المتغيرات الوظيفية والبدنية ، كرة السلة

The effect of special exercises to develop some functional and physical variables and the skill of jumping scoring Basketball

Asst,Dr . Vian Abdul Karim Saeed, M.Dr. What seems wise?

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Sciences

vian.saeed@univsul.edu.iq shno hakim@univsul.edu.iq

Abstracts

Basketball is one of the most popular types of sports in the world. It has been touched by this development. We see the level of sports teams developing day after day and the performance of skills is characterized by strength, speed and high technical performance. Sports training leads to various physiological changes that include all body systems and the level of sports performance develops. . And there is a problem that is manifested in the lack of sufficient interest in how to organize and choose the correct and appropriate means in the development of physical abilities based on some functional variables affecting these means, as the interest is focused on knowing their physical effects only and in a limited way. The aim of the research is to identify special exercises and their impact on developing some functional and physical variables and jumping goals among female basketball players.

The two researchers used the experimental method using the one-group experimental design, and the research community included the basketball players of the Aphrodite Sports Club for young women, which numbered (14) players. Tests (force characteristic of speed-explosive force). As for the functional tests (systolic and diastolic arterial blood pressure - anaerobic capacity) and basketball jump scoring, the two researchers prepared special exercises that were (16) training units. The number of training units is (2) units per week. Post-tests were conducted for the research variables and to verify the validity of the hypotheses. The two researchers used the spss statistical package.

The two researchers concluded: The use of special exercises has a positive effect in developing physical abilities, including (speed-distinguishable strength - explosive power) and functional variables, including (systolic and diastolic arterial blood pressure - anaerobic capacity) and basketball jump scoring.

Keywords: special exercises, functional and physical variables, basketball

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال ولم تتوقف عجلة التطور بل ما زالت الدراسات مستمرة إلى حد الآن لغرض الحصول على أفضل الطرائق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز والأداء الرياضي .

تعتبر كرة السلة من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردى على درجة عالية من التفاهم والاتقان ولكي نحقق هذا المستوى ومسايرته يجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات.

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، ١٩٩٧، ص ١٧٦)

إذ يعتمد إعداد الوحدات التدريبية بوضع كمية متنوعة وكثيرة من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك طرائق وأساليب ووسائل تدريبية وما يناسبها من إمكانيات مادية متوافرة . فالتدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما تحقق " أن التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد وكذلك لا يمكن تعيين مستوى التدريب الرياضي دون الاستعانة بالاختبارات البدنية والفسيولوجية والمهارية " .

(ريسان خريبط ، ١٩٩٧، ص ٢٣٢)

ويعد التهديد بالقفز من المهارات الرئيسية الهجومية التي تساعد في إحراز الفوز كونه يساعد في إحراز النقطتين عن المدافعين وهذا ما يرمي إليه جميع لاعبي كرة السلة في أمكانية تسجيل النقاط عندما يأخذ التعادل والتقارب بالنتيجة طابع اللعب لتلك المباريات.

ولذلك فإن أهمية البحث تكمن في محاولة علمية للتعرف تدريبات الخاصة بالانتقال وتأثيرها لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية ومهارة تهديد بالقفز بكرة السلة.

وإن لعبة كرة السلة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تعتمد على الصفات البدنية ومن خلال إطلاع الباحثان على تدريبات الخاصة التي تأثيراً إيجابياً وبشكل أفضل لمستوى الأعداد البدني والوظيفي لهذه لعبة، وإن هناك مشكلة تتجلى في عدم الاهتمام الكافي في كيفية تنظيم واختيار الوسائل الصحيحة والملائمة في تنمية القدرات البدنية بالاعتماد على بعض المتغيرات الوظيفية المؤثرة في هذه الوسائل إذ ينصب الاهتمام في معرفة تأثيراتها البدنية فقط وبصورة محدودة.

ولذلك قام ان الباحثان بدراسة هذه المشكلة البحث في محاولة لاستخدام تدريبات الخاصة لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية خصوصاً لتهديد بالقفز بالكرة السلة.

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على تدريبات الخاصة وتأثيرها لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبات بالكرة السلة.
- ٢- التعرف على تدريبات الخاصة وتأثيرها لتطوير بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات بالكرة السلة.
- ٣- التعرف على تدريبات الخاصة وتأثيرها على مهارة تهديف بالقفز لدى لاعبات بالكرة السلة.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

اشتملت مجتمع البحث على لاعبات شابات نادي افروديت الرياضي والبالغ عددهن (١٤) لاعبة، أما عينة البحث فقد بلغت (١٢) لاعبة وأستبعد لاعتبان وذلك لاجراء التجربة الأستطلاعية للمتغيرات الوظيفية و البدنية والمهارية، اذ بلغ عينة البحث نسبة (٨٧%) من مجتمع البحث وللتحقق من تجانس العينة تم تحليل نتائج القياس القبلي لأفراد عينة البحث للتعرف على مدى تجانس عينة البحث كما مبين في جدول (١).

جدول (١) يبين التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنوات	١٧	١.٠٨	١٧.٥	٠.٩٤٥
2	الطول	سم	١٦٤	٢.٥٤٢	١٦٢.٤٢	١.٢٥٦
3	الكتلة	كغم	٥٧.١٧	٣.٠١٦	٥٨	١.٥٤٦
4	العمر التدريبي	سنوات	٥.٣٧	٠.٧٤٤	٥.٥٠	٠.٨٢٤

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والانجليزية .
- الدراسات والبحوث المشابهة .
- الاختبارات البدنية والوظيفية .

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات:

- استمارة تسجيل
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن عدد (٦)
- جهاز الالكتروني لقياس الطول والوزن نوع ask
- مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام
- شريط القياس عدد (١)
- جهاز قياس النبض
- ملعب كرة السلة.

٢-٤ تحديد القدرات البدنية والوظيفية ثم اختباراتها:

قامت الباحثتان باستطلاع رأى الخبراء والمختصين (ملحق ٢) في مجال علم التدريب والفلسفة التدريب والكرة السلة وذلك بتوزيع استبيان لتحديد أهم القدرات البدنية والوظيفية ومن ثم الاختبارات للقدرات المرشحة:

٢-٤-١ تحديد القدرات البدنية: (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة).

٢-٤-٢ تحديد القدرات الوظيفية: (ضغط الدم الشرياني الانقباضي والانبساطي - القدرة اللاهوائية) .

جدول (٢) يبين النسبة المئوية لرأى الخبراء في أهم القدرات البدنية والوظيفية

الملاحظات	غير موافق	موافق	أنواع القدرات	ت	القدرات
	٣	٢	القوة القصوى	١	البدنية
	١	٤	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	٢	
		١٠٠	القوة الانفجارية	٣	
	٢	٣	تحمل القوة	٤	
	١	٤	ضغط الدم الشرياني الانقباضي والانبساطي	١	الوظيفية
	٢	٣	معدل النبض	٢	
	١	٤	القدرة اللاهوائية	٣	
	٣	٢	حامض اللاكتيك	٤	

- اختبارات القدرات البدنية:

١- اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

(قيس ناجي وبسطويسي احمد ، ١٩٨٧ ، ص٣٤٤-٣٤٧)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
الأجهزة المستخدمة: منصة قياس قوة ، استمارة التسجيل، الصافرة، ساعة التوقيت .
وصف الاداء: تقف اللاعبة على منصة قياس القوة والقدمين متوازيتين ومفتوحتين بأتساع الحوض من وضع ثني الركبتين النصفي، وتقوم بأداء مرجحات بالذراعين خلفا وبعدها تقوم بعملية القفز لأعلى مسافة عمودية. التسجيل: تعطى لكل لاعبة ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

(مهند فيصل سلمان ، ٢٠٠٤ ، ص٧١)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
موصفات الأداء: يقوم المختبر من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين بأسرع ما يمكن خلال زمن قدره (١٠ ثانية).

تسجيل: يتم حساب عدد مرات الثني والمد خلال أل (١٠ ثانية).

- الاختبارات الوظيفية:

(طلحة حسام الدين ، ١٩٩٤ ، ص٣١)

١- اختبار معدل ضغط الدم (B.P)

الهدف من الاختبار: قياس معدل ضغط الدم (B.P)

وصف الأداء: الطريقة غير مباشرة واكثرها دقة بأستخدام جهاز قياس الضغط الدموي وفق الخطوات كماياتي: يلف الرباط حول الذراع أعلى المرفق مباشرة، ويدفع الهواء داخل الرباط بواسطة المضخة اليدوية لينفخ الرباط، وبذلك يزيد الضغط على الذراع والذي يؤدي الى زيادة الضغط على الشريان، وعندها يغلق الشريان ويتوقف جريان الدم أسفل منطقة الرباط. ثم يفتح الصمام المتصل بالمضخة اليدوية، وفي الوقت نفسه توضع السماعة على الشريان أسفل الرباط، وبعدها يخرج الهواء من الرباط الشريطي تدريجيا فيقل الضغط وعندها يصل الضغط الى مستوى الضغط الانقباضي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان عند كل انقباض للقلب، ويمثل الضغط المسجل على المانوميتر الزئبقي عند سماع الصوت لأول مرة الضغط الانقباضي.

يتم الاستمرار بتخفيض الضغط، وعندها يصل الضغط الى مستوى الضغط الانبساطي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان، والضغط المسجل على المانوميتر الزئبقي عند اختفاء الصوت يمثل الضغط الانبساطي.

(محمد نصر الدين رضوان ، ١٩٩٨ ، ص١٢٦)

٢- اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الغرض: لقياس القدرة اللاهوائية .

الأدوات: شريط قياس ، طباشير .

مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه اليمنى (أو كتف الذراع المميزة) يقوم المختبر برفع ذراعه التي في جهة الحائط لعمل علامة عند اقصى نقطة تصل اليها الاصابع ، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين اسفل مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لاعلى لعمل العلامة الثانية بيد الذراع المجاورة للحائط عند اقصى نقطة تصل اليها الاصابع .
الشروط:

١- عند وضع العلامة الاولى يجب عدم رفع احد الكعبين أو كليهما من على الارض .

٢- لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له افضلها .

التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية بالسنتيمتر عن القدرة اللاهوائية للمختبر بعد تحويلها الى الامتار ومعالجتها بواسطة المعادلة الاتية وقد بلغ معامل ثبات هذا الاختبار ٠.٩٢ .

- اختبار التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة

(فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، ١٩٨٧، ص ٢٣٣)

الهدف من الاختبار: تقييم مهارة دقة التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرة سلة - هدف سلة .

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف . وعند وصوله خط الرمية الحرة يقوم بالقفز والتهديد ويمكن التهديد من المناطق الاتية :

١- منتصف خط الرمية الحرة.

٢- نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس ثلاث نقاط .

٣- من قوس الثلاث النقاط. (وهو المكان الذي تم اختياره من قبل الباحثون ومن منطقة الأمام لكي يتلائم مع هدف الدراسة)

٤- يكون التهديد من النقاط أعلاه من الجهات المختلفة اليمنى والوسطى واليسرى.

شروط الاختبار:

١- يمنح المختبر (١٠) محاولات لكل منطقة.

٢- لا تحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.

٣- لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

التسجيل:

١- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة.

٢- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر هي (١٠) نقاط لكل منطقة من مناطق التهديد.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٩/١/٤ الساعة عاشرًا صباحًا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة السليمانية على لاعتبان من عينة البحث ومن ثم تم استبعادهن من التجربة الرئيسية، وكذلك تم إجراء اختبارات البدنية والوظيفية ومهارة تهديف بالقفز وذلك لمعرفة :

- ١- معرفة كفاية فريق العمل .
- ٢- التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهن واستجابتهن لها.
- ٣- معرفة مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في الاختبارات وتنظيم الاجهزة وتهيئتها بحسب تدرجها في الاختبار .

٤- العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

٥- لتحديد شدة وحجم وراحه تدريبات الخاصة بالانثقال.

٢-٦ الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية للقدرات (البدنية والوظيفية) ومهارة تهديف بالقفز وذلك بتاريخ (٢٠١٩/١/٦) .

٢-٧ المنهج التدريبات الخاصة:

قامت الباحثان بإعداد منهج التدريبي الخاصة هدفة لتطوير المتغيرات البدنية والوظيفية اعتماداً على مصادر علمية وبالإستعانة بآراء عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وكرة السلة، فقد تضمن التدريبات ما يأتي:

١- فترة التمرينات القوة هي (٤) ، حيث تضمن البرنامج (١٦) وحدة تدريبية وبتاريخ من ٢٠١٩/٣/٨ الى ٢٠١٩/٥/٢ .

٢- نفذت هذه الوحدات التدريبية بواقع (٢) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاحد والثلاثاء) .

٣- تضمنت الوحدات التدريبية في جزئها الرئيسي فضلاً عن تدريبات البدنية والوظيفية .

٤- التحكم في درجات الحمل واستخدام الأحمال المناسبة (أقصى - عال - متوسط) مع مراعاة الفرق الفردية للاعبات.

٥- تشكيل درجة الحمل بإتباع الطريقة التموجية (١:١) (٢:١) مرحلة اعداد خاص

٢-٨ الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث (البدنية والوظيفية) ومهارة تهديف بالقفز وذلك بتاريخ (٢٠١٩/٥/٤).

٢-٩ المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية

- المتوسط الحسابي - الوسيط - T test- - الانحراف المعياري

- معامل الالتواء - النسبة المئوية - اختبارات الفروق بين قياسين لمجموعة واحدة

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

١-٣ عرض النتائج:

جدول (٣) يبين عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية والوظيفية وتهدف بالقفز

الدلالة	مستوى دلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة قياس	أنواع القدرات	ت	القدرات
			ع ±	س	ع ±	س				
معنوي	٠.٠٠١	٢.٨٣	5.32	38.13	٤.٧٠	٣٦.٢٥	سم	القوة الانفجارية	١	القدرات
معنوي	0.000	4.103	3.009	13.41	2.109	١١.٣٥	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	٢	البدنية
معنوي	٠.٠٢.٠	٩٣ 48.	51.11	١٢٠.٤ ٥	٥٢.٦٢	١٢١.٧ ٥	ض/د	ضغط الدم الشرياني الانقباضي	١	القدرات الوظيفية
غير معنوي	٠.٠٦.٠	٠٧20.	٩42.6	78.86	٩41.2	77.94	ض/د	ضغط الدم الشرياني الانقباضي	٢	
معنوي	٠.٠٠٣	١.٣١	٨.٢٦	٥٣.٦٧	٧.٨٩	٤٩.٧٦	ثا/سم	القدرة اللاهوائية		
معنوي	٠.٠٠٢	5.88	٢.53	٧.6	1.78	٦.٢	ثا	التهدف بالقفز		المهارة

معنوي عندما يساوى أو أقل من ٠.٠٠٥

تبين من جدول (٣) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية للاعبات في متغيرات قيد الدراسة، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار القبلي للقوة الانفجارية (٣٦.٢٥) و(٤.٧٠)، وفي اختبار البعدى للقوة الانفجارية فقد بلغ (38.13) و(5.32)، وبذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٨٣) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠.٠٠١) ظهرت الفروق ذات دلالة معنوية.

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١١.٣٥) و(2.109) في اختبار القبلي، وفي اختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (13.41) و(3.009)، وبذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة (4.103) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت الفروق ذات دلالة معنوية.

أما بالنسبة للاختبارات الوظيفية (اختبار ضغط الدم الشرياني الانقباضي) في اختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٢١.٧٥) و(٥٢.٦٢)، أما في اختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٢٠.٤٥) و(51.11)، وبذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة (48.٩٣) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.002) ظهرت الفروق ذات دلالة معنوية.

أما بالنسبة لاختبار ضغط الدم الشرياني الانقباضي في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (77.94) و(٩41.2)، وفي اختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف

المعياري على التوالي (78.86) و(942.6)، وبذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠٠٧) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.006) ظهرت الفروق ذات دلالة غير معنوية. أما بالنسبة لاختبار القدرة اللاهوائية للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٤٩.٧٦) و(٧.٨٩) ، أما بالنسبة لاختبار القدرة اللاهوائية للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٥٣.٦٧) و(٨.٢٦)، وبذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة (١.٣١) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠.٠٠٣) ظهرت الفروق ذات دلالة معنوية. أما بالنسبة لاختبار التهديف بالقفز للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٦.٢) و(١.٧٨) ، أما بالنسبة لاختبار الانجاز القفز الثلاثي للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٧.٦) و(٢.٥٣)، وبذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٨٨) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠.٠٠٢) ظهرت الفروق ذات دلالة معنوية.

٢-٣ مناقشة النتائج:

وترى الباحثان إن تدريبات الخاصة بالانتقال لتطوير البدنية والوظيفية ومهارة تهديف بالقفز القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي، يذكر (الربضي)، في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، إن الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه". (كمال جميل الربضي ، ٢٠٠١ ، ص ١٢٦)

ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب وقد راعت الباحثتان عند وضع المنهج التدريبي التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً جدياً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة او جزء منها.

وتعزو الباحثتان سبب التفوق الذي حققته العينة في تطوير الصفات البدنية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض، إذ يذكر (خريط) " أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جداً لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص"

(ريسان خريط ، ١٩٨٨ ، ص ٢٠٢)

ان ذلك استخدام الشدة والتكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت (2) وحدات أسبوعياً والتي ساعدت بشكل كبير في تطوير العينة .

و "أن اختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرة البدنية الخاصة بالنشاط تساعد على الوصول بالنشاط الممارس إلى أعلى مستوى أداء ممكن . (فاتن محمد رشيد ، ١٩٩٩ ، ص ٣٣)

أما بالنسبة لمتغيرات الوظيفية وتعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية المنهج التدريبي واستمرار التدريب المنظم من قبل افراد عينة البحث الى "ان الانتظام في التدريب يؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية في الاجهزة الحيوية ذلك معدلات النشاط الوظيفي بصورة يمكن هذه الاجهزة في التكيف الاعمال البدنية "

(عبد المنعم البدير ، ١٩٨٦ ، ص٥٢)

مما يدل على ان التدريب لدى الى تطور المتغيرات الوظيفية قيد البحث وكذلك تعزو الباحثان هذه النتائج الى طبيعة التمارين المستخدمة من خلال الوحدات التدريبية اذ ان التكيفات الوظيفية التي تحدث لدى اللاعبين هي نتيجة الانتظام المناهج التدريبي والتمرينات "وتتميز بقدرتها على الارتقاء بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم للاستمرار في الأداء وبذل الجهد"

(David . 1981)

اما بالنسبة لنتيجة القفز الثلاثي هناك تطوراً بعد الاختبار البعدي لكنها تصل الى درجة المعنوية، ويعزو الباحثان سبب تطور في دقة التهديد إلى تصعيب الظروف أثناء تطبيق تمرينات التهديد بالقفز التي كان يحتويها البرنامج التدريبات الخاصة بالانتقال الأمر الذي أدى انتظام العمليات الفسلجية والعصبية حيث قلة المؤثرات الداخلية التي جعلت الجهاز الحركي يقوم بدوره الفاعل من خلال تحقيق الدقة في إصابة الهدف وذلك لان الدقة (هي التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين) (ريسان خريط ، ١٩٨٩ ، ص٢١٣)

ويؤكد(عبد الجبار شنين ١٩٨٤) من اجل تطوير دقة التهديد يجب تصعيب المتطلبات وذلك بزيادة صعوبة التوافق الحركي له. (عبد الجبار شنين ، ١٩٨٤ ، ص ٧٠)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- إن التدريبات الخاصة تأثيراً ايجابياً في تطوير المتغيرات الوظيفية منها (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) والقدرات البدنية منها (معدل ضغط الدم- القدرة اللاهوائية) ومهارة تهديف بالقفز بكرة السلة
- ٢- إن المنهج التدريبي أثرت ايجابياً في تطوير المتغيرات الوظيفية منها (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) والقدرات البدنية منها (معدل ضغط الدم- القدرة اللاهوائية) ومهارة تهديف بالقفز بكرة السلة.
- ٣- من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة البحث ظهر بأن فروق كانت معنوياً في التطوير النتائج البحث .

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام تدريبات الخاصة في تنمية المتغيرات الوظيفية والبدنية فضلاً عن تطوير المهارة تهديف بالقفز بكرة السلة.
- ٢- استخدام المنهج التدريبي في تنمية المتغيرات الوظيفية والبدنية فضلاً عن تطوير المهارة تهديف بالقفز بكرة السلة.
- ٣- اجراء الدراسات والبحوث فئات اخرى .
- ٤- التأكيد على التدريبات والمتغيرات التي لها تأثير مباشر في نتائج تهديف بالقفز بكرة السلة خلال الوحدات التدريبية.

المصادر

- ريسان خريبط: التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨.
- ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧).
- ريسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . (البصرة : مطابع التعليم العالي ، ج١ ، ١٩٨٩) .
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم . كرة سلة : (مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧).
- فاتن محمد رشيد ؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩).
- قيس ناجي وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . (بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) .
- عبد الجبار شنين . التصويب من منطقة الزاوية وأثره على نتائج المباراة بكرة اليد . (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٤) .
- عبد المذمع البدير : دراسة تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لاداء مجهود البدني لدى الرياضيين ، (المؤتمر الاول ، دور التربية الرياضية في المجتمع المصري، مجلة علمية لجامعة الاسكندرية ، جامعة الحلوان ، ١٩٨٦) .
- طلحة حسام الدين . الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي . (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس، (ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي، (للقرون الحادي والعشرين، ط١ : ، عمان ٢٠٠١).
- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، (ط١ : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨) .
- مهند فيصل سلمان: تأثير طريقتا الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة واثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة: رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤ .
- David , R. hamb ; physiology second Edition , C. B . S college publishing new York , Philadelphia , 1981.

- نموذج الوحدة التدريبية:
- الهدف من الوحدة : تطوير القدرات البدنية والوظيفية وتهدف بالقفز بكرة السلة
- التهيئة والإحماء (١٥) دقائق .
- الختام (٥) دقائق .

تقنين الحمل التدريبي				المحتوى التطبيقي	يوم	اجزاء الوحدة
الراحة	الشدة	التكرار	زمن أو عدد			
٢-٤د	90%	٦	٣ ثا	في وضع الاستلقاء على الظهر مع اشارة المدرب ركض لمسافة ١0 م والرجوع	الاحد	الجزء الرئيسي
٢د	90%	٥	٢ د	٣٠ ركض مع ارتقاء- ٥ مرات لكل لاعب		
٢د	٨٥%	٤	٤د	التهدف بالقفز بعد اجراء حركات خداع وتمويه يمينا ويسارا ثم الدوران والتهدف		
٢د	٨٥%	٥	٣د	الصعود على المصطبة ثم القفز مزدوجا والتهدف والهبوط على الأرض.		
٢-٥	٨٥%	4	30ثا	الصعود والنزول على الصنوق بارتفاع (٣٠سم) بالقدمين	الثلاثاء	
٢د	٨٥%	٣	٣د	القفز المزدوج من فوق خمسة مصاطب ثم استلام الكرة من الزميل والتهدف بالقفز		
٢د	٨٥%	٣	٤د	الطبطبة المتعرجة بين خمسة شواخص ثم التهدف بالقفز		
٢د	٨٠%	٦	٣د	التهدف بالقفز من فوق حبل مربوط بشاخصين وبارتفاع (٥٠)سم من فوق طول اللاعب بعد أداء طبطبة		

ملحق (٢) اسماء الخبراء والمختصين

- ١- أ.د. ايمان نجم الدين عباس/فلسجة التدريب- العاب المضرب/جامعة السليمانية
- ٢- هة فال خورشيد رفيق/علم التدريب- كرة القدم/جامعة السليمانية
- ٣- أ.د. امل صابر علي/فلسجة التدريب- اللياقة البدنية/جامعة السليمانية
- ٤- أ.م.د. احمد بهاء الدين علي/علم التدريب - ساحة والميدان/جامعة السليمانية
- ٥- أ.م.د. بيبات محمد علي/علم التدريب - كرة السلة/جامعة السليمانية