وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ذي قار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر تمرينات بالتدريب الدائري البدني المهاري باستعمال ادوات مساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب

رسالة تقدم بها

محمد جبار منادي

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية الرياضية

بأشراف

ا- د. صادق يوسف محمد

١٤٣٩ هـ

٢٠١٨م

ثبت المحتويات

المبحث	الموضوع	الصفحة
	العنوان	ا
	الآية القرآنية	ب
	إقرار المشرف	ج
	إقرار المقوم اللغوي	د
	قرار لجنة المناقشة	ه
	الإهداء	و
	شكر والعرفان	٧-٩
	ملخص الرسالة باللغة العربية	١٠-١١
	ثبت المحتويات	١٢-١٧
	ثبت الجداول	١٨
	ثبت الأشكال	١٩
	ثبت الصور	١٩
	ثبت الملاحق	٢٠
	الفصل الأول	
١	التعريف بالبحث	٢٢
١-١	مقدمة البحث وأهميته	٢٢
١-٢	مشكلة البحث	٢٤
١-٣	أهداف البحث	٢٥

١-٤	فروض البحث	٢٥
١-٥	مجالات البحث	٢٥
١-٥-١	المجال البشري	٢٥
١-٥-٢	المجال الزماني	٢٥
١-٥-٣	المجال المكاني	٢٥
	الفصل الثاني	
٢-	الدراسات النظرية والسابقة	٢٧
٢-١	الدراسات النظرية	٢٧
٢-١-١	التدريب الرياضي	٢٧
٢-١-٢	التدريب الدائري	٢٨
٢-١-٢-١	مفهوم التدريب الدائري	٢٨
٢-١-٢-٢	مفهوم أسلوب التدريب الدائري	٢٩
٢-١-٢-٣	اهداف التدريب الدائري	٣٠
٢-١-٢-٤	اهمية التدريب الدائري	٣١
٢-١-٢-٥	مميزات التدريب الدائري	٣٢
٢-١-٢-٦	طرائق التدريب الدائري	٣٣
٢-١-٣	الادوات المساعدة في التدريب الرياضي	٣٣
٢-١-٤	المؤشرات الفسيولوجية	٣٦
٢-١-٤-١	معدل ضربات القلب	٣٧
٢-١-٤-٢	ضغط الدم	٣٨
٢-١-٥	القدرات البدنية	٤٠

٢-١-٥-١	القدرة الانفجارية	٤١
٢-١-٥-٢	القوة المميزة بالسرعة	٤١
٢-١-٦	التدريب في كرة السلة	٤٢
٢-١-٧	التصويب بكرة السلة و اشكالة	٤٤
٢-١-٧-١	التصويب من الثبات (خط الرمية الحرة)	٤٧
٢-١-٧-٢	التصويب من الامام بالقفز	٤٨
٢-١-٧-٣	التصويب السلمي	٤٩
٢-١-٨	العوامل المؤثرة في دقة التصويب	٥٠
٢-٢	الدراسات السابقة	٥٣
٢-٢-١	دراسة جاسم مجيد جواد الحسني	٥٣
٢-٢-٢	دراسة رعد جابر باقر	٥٤
٢-٢-٣	مناقشة الدراسات السابقة	٥٥
	الفصل الثالث	
٣	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٥٧
٣-١	منهج البحث	٥٧
٣-٢	مجتمع البحث وعينتة	٥٧
٣-٢-١	تجانس عينة البحث	٥٨
٣-٢-٢	تكافؤ عينة البحث	٥٨
٣-٣	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث	٦٠
٣-٣-١	وسائل جمع البيانات	٦٠
٣-٣-١	الأجهزة والأدوات	٦٠

التدريب في كرة الس

٣-٤	إجراءات البحث الميدانية	٦١
٣-٤-١	تحديد المؤشرات الفسيولوجية	٦١
٣-٤-١	طريقة قياس المؤشرات الفسيولوجية	٦٢
٣-٤-٢	تحديد القدرات البدنية قيد البحث	٦٣
٣-٤-٢-١	تحديد الاختبارات البدنية	٦٤
٣-٤-٢-١-١	توصيف الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث	٦٦
٣-٤-٣	تحديد مهارات التصويب بكرة السلة	٧٢
٣-٤-٣-١	وصف اشكال التصويب	٧٢
٣-٤-٤	تصنيع الادوات المستخدمة في البحث	٧٦
٣-٤-٤-١	سلم التعلق	٧٦
٣-٤-٤-٢	اداة الجدار الخشبي	٧٧
٣-٤-٤-٣	الاطار الحديدي	٧٨
٣-٤-٤-٤	اهداف كرة السلة التدريبية	٧٩
٣-٤-٤-٥	صندوق القفز	٨٠
٣-٤-٤-٦	الكرات الطبية	٨١
٣-٤-٤-٧	اداة الضغط الامامي (الشناو)	٨٢
٣-٤-٥	التجربة الاستطلاعية	٨٣
٣-٤-٥-١	التجربة الاستطلاعية الاولى	٨٣
٣-٤-٥-٢	التجربة الاستطلاعية الثانية	٨٤
٣-٤-٦	الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	٨٤
٣-٤-٧	الاختبارات القبلية	٨٦

٣-٤-٨	التجربة الرئيسية	٨٧
٣-٤-٩	الاختبارات البعدية	٨٨
٣-٥	الوسائل الإحصائية	٨٨
	الفصل الرابع	
٤-	عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث	٩١
٤-١	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية وانواع التصويب لدى المجموعة الضابطة	٩١
٤-١-٢	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية لدى المجموعة الضابطة	٩١
٤-١-٣	عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية للمؤشرات الفسيولوجية لدى المجموعة الضابطة	٩٣
٤-١-٤	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض انواع التصويب لدى المجموعة الضابطة	٩٥
٤-١-٥	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وانواع التصويب لدى المجموعة الضابطة	٩٦
٤-٢	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية وانواع التصويب لدى المجموعة التجريبية	٩٧
٤-٢-١	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية	٩٧
٤-٢-٢	عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية	٩٩

	للمؤشرات الفسيولوجية لدى المجموعة التجريبية	
٤-٢-٣	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض انواع التصويب لدى المجموعة التجريبية	١٠١
٤-٢-٤	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وانواع التصويب لدى المجموعة التجريبية	١٠٢
٤-٣	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	١٠٣
٤-٣-١	عرض وتحليل الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	١٠٣
٤-٣-٢	عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية للمؤشرات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	١٠٥
٤-٣-٣	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لبعض انواع التصويب لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية	١٠٧
٤-٤	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وانواع التصويب لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	١٠٨
٤-٤-١	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	١٠٨
٤-٤-٢	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقياسات الفسيولوجية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	١١٠
٤-٤-٣	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لبعض انواع التصويب لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	١١٣

	الفصل الخامس	
٥-	الاستنتاجات والتوصيات	١١٦
٥-١	الاستنتاجات	١١٦
٥-٢	التوصيات	١١٦
	المصادر والمراجع العربية والأجنبية	
	المصادر والمراجع العربية	١١٨-١٢٣
	المصادر الاجنبية	١٢٣-١٢٤
	الملاحق	١٢٦-١٥٥
	العنوان باللغة الانكليزية	A
	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	B - C

التوصيات

¥مستخلص الرسالة باللغة العربية

أثر تمرينات بالتدريب الدائري البدني المهاري باستعمال ادوات مساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشبابɔ

ɔ ɔ

ɔ

د الباحث د **اشراف** **محمد جبار** منادي

ا.د صادق يوسف محمد

د

تتحدد مشكلة البحث بوجود ضعف في بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى العديد من اللاعبين الشباب التي تحد من حركة اللاعبين وهذا يؤثر سلبا في المهارات مثل التصويب لذى ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة الحقيقية والوقوف على الحلول التي قد تكون مناسبة من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال وضع تمرينات خاصة باستعمال ادوات مساعدة بأسلوب التدريب الدائري .

د د

وقد هدف البحث الى :

١- اعداد تمرينات بالتدريب الدائري وباستعمال ادوات مساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب.

٢- التعرف على تأثير التمرينات بالتدريب الدائري وباستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب.

٣- التعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لبعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب.

اما اجراءات البحث فكانت :

داعتمد●**د** **د**المنهج **د**التجريبي (**د**بتصميم **د**المجموعتين **د**ذات **د**الاختبارين **د**القبلي **د**والبعدي **د**على **د**عينة **د**من **د**(١٠) **د**لاعبين **د**من **د**فئة **د**الشباب لنادي **د**الناصرية **د**الرياضي**د** **د**بكرة **د**السلة **د**وأجرى **د**الباحث **د**الاختبارات●**د** **د**القبلية **د**قبل **د**تطبيق التمارين التي اعدها **د**الباحث**د**●**د**والمتضمنة **د**تمرينات **د**بالأسلوب **د**الدائري **د**باستخدام ادوات مساعدة **ادوات مساعدة** **د**بواقع **د**ثلاث**د**د**د**وحدات **د**تدريبية **د**في **د**الأسبوع **د**لتطوير**د**القدرة **د**●الانفجارية **د**والقوه **د**المميزة●**د** **د**بالسرعة **د**للذراعين**د**) **د**والرجلين والبطن والظهر **د**واستمر●**د** **د**المنهج **د**لمدة ((٨**د**) **د**أسابيع**د**, **د**, **د**●**د**وتمت **د**معالجة **د**النتائج **د**القبلية **د**والبعدية **د**بالوسائل **د**الاحصائية●**د** **د**المناسبة **د**).**د**

د

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات اهما:

١- ان للتمرينات الخاصة وفق الاسلوب الدائري وبأدوات مساعدة لها دور فعال في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب لدى المجموعة التجريبية.

٣-استعمال الادوات المساعدة في اثناء الوحدات التدريبية له تأثير ايجابي في تطوير التصويب بكرة السلة.

١ - التعريف بالبحث:

١ – ١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التقدم والتطور الذي يشهده العالم في الوقت الحالي لايزال أحد الأسباب الرئيسية في التقدم في جميع التصورات في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي ونرى الان ان هذا التقدم والتطور الذي شهدته الألعاب الرياضية جاء وفق أسس ونظريات علمية التي استطاعت بها بعض الدول ان تصل بالرياضيين الى قدرات وحدود كانت في الماضي القريب بعيدة المنال فالتطور الذي نشهده اليوم ما هو الا نتيجة ابداعات العقول البشرية من مدربين وخبراء وعلماء وأساتذة وأيضا شمل التطور استخدام العديد من الأجهزة والوسائل والأدوات العلمية الحديثة التي تساعد في تحسين الأداء الحركي وهي بذلك تسهم في الوقوف على مدى نجاح العملية التدريبية ويكون مؤشرا لما وصل الية الرياضي.

وأن التدريب الدائري من الطراق التدريبية المهمة في تطوير قابليات وقدرات اللاعبين البدنية والحركية والمهارية وتستخدم بأساليب مختلفة اذ نجد ان التدريب الدائري ملائما للفئات العمرية ومنهم الشباب حيث نراه الحل الأمثل بتطوير القدرات البدنية من خلال الاستمرار بالعملية التدريبية اذ نراه يبتعد عن الطرائق التدريبية التقليدية ويمتاز بالتشويق والاثارة والتنوع في أداء التمرينات وانه قادر على التحكم بما موجود من الأجهزة والأدوات ووضعها في خدمة الأهداف التي يسعى الى تحقيقها حيث لا يمكن ان يقف شيء عائقا في سبيل تطبيق مفردات هذا النوع من التدريب ففي الوقت الذي تكون فيه ساحة كرة السلة مكانا جيدا لتطبيق التدريب فأنه يمكن الاستعاضة عنها بساحه كبيرة او صغيرة ومن المميزات الملائمة للتدريب الدائري يمكن ان تستعمل الأجهزة خلال محطاته التدريبية

المختلفة كالكرات الاعتيادية والطبية والشواخص والموانع والاهداف الاعتيادية والاهداف المتنقلة والصغيرة والحبال والجدار وما الى ذلك من أدوات وأجهزة ويتم اختيارها بدقة ثم توزع بموضوعية لكي تحقق اغراضها.

وتشكل القدرات البدنية في كرة السلة عاملا مهما واساسيا لرفع مستوى الأداء المهارى والوظيفي اذ تلعب دورا بارزا في اتقان اللاعب للمهارات الأساسية , وكرة السلة كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات المهارية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج الى عدد كبير من الإمكانات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء سليم .

وان الدراسات الفسيولوجية في مجال فسيولوجيا او فسيولوجيا الرياضة من الموضوعات الرئيسية للعاملين في التربية الرياضية والتدريب الرياضي والتي من خلالها امكن التعرف على تأثير طرق التدريب البدني على الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي نتيجة الاشتراك في المنافسات او التدريب لذلك يهتم علم الفسيولوجية في دراسة وظيفة كل فرد وكل جزء من أجزاء جسم الرياضي وكذلك التكيفات التي تطرأ على اجهزة الجسم الداخلية من جراء التدريبات الملقاة على كاهل الفرد الرياضي وكذلك ان استخدام الوسائل والادوات تعمل على رفع المستوى لدى الرياضي وبالتالي يساعد ذلك على تنمية وتطوير المؤشرات الفسيو٠لوجية والبدنية .

وان أهمية الأدوات المساعدة في التمرينات تبسط عملية التدريب وتسهل أداء الحركات، كما ان التنويع في استخدام الأدوات المساعدة يشجع اللاعب على الاستمرار بالتدريب وقد لخص أهمية الأدوات بانها تساعد على رفع المستوى المهاري للأداء الحركي وكذلك تعمل على تفادي الفرد للإصابات و تساعد المدرب في تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن وكذلك الأداة إحدى الوسائل المهمة في اكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة وان الادوات هي وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق ، وان لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي تطورت حديثا بدرجة كبيرة حيث تحتاج الى مجهود بدني عالٍ ومهاري جيد (هجومي ودفاعي) فأنه لابد من تهيئة اللاعبين بدنيا ومهاريا بأحسن صورة وهذا مرتبط أيضا في الحالة الوظيفية للاعبين وخصوصا في مهارات التصويب فمن الطبيعي ان اللاعب الذي يمتلك قدرات بدنية ومهارية عالية المستوى يستطيع اجادة جميع أنواع التصويب (التصويب من الثبات ، التصويب من الحركة (الوثب) ، التصويب بمتابعة الكرات المرتدة ،التصويب السلمي ، التصويب الخطافي) ومن كافة المناطق ومن مختلف الزوايا كما نلاحظ حديثا في الدوريات القارية وخصوصا الدوري الأمريكي والاوربي هناك تقارب كبير في المستويات وخصوصا في مهارة التصويب حيث لا يتم حسم المباراة او الدوريات الا في الدقائق الأخيرة من عمر المباراة وهذا راجع الى تقارب مستويات اللاعبين . ولكي نلعب كرة سلة حقيقيه علينا ان نتدرب على كل ما تحتاجه هذه

اللعبة من امكانيات (بدنية فسيولوجية ومهاريه) ، وان تتناسب هذه التدريبات مع إمكانية اللاعبين وتساعدهم لتطوير مهاراتهم وان خصوصية كرة السلة تعد لعبة المواقف المتغيرة فلذلك تحتم على اللاعبين نقل الكرة الى ساحة المنافس بغرض تسجيل اكثر عدد من التصويبات وهذا ما يوصي به خبراء اللعبة .

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال محاولة الباحث لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية و القدرات البدنية و التصويب بكرة السلة من خلال وضع تمرينات خاصة باستعمال ادوات مساعدة بأسلوب التدريب الدائري ومعرفة دورها ومدى اسهامها في تطوير هذه المتغيرات ومن أجل ما تسفر عنه نتائج البحث مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين على وفق الأسلوب العلمي .

١ – ٢ مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز باللعب السريع والمواقف المتغيرة أذ تحتاج الى متطلبات بدنية عالية ومتغيرات فسيولوجية عالية المستوى والتي من خلالها تسهم في تطوير ورفع مستوى المهارات الأساسية وبالخصوص مهارة التصويب وهذا يأتي من خلال التدريب بأساليب حديثه و باستخدام وسائل تدريبية تعمل على الارتقاء بالمستوى البدني و المهارى والوظيفي للاعبين .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث أذ لاحظ الباحث كونه لاعبا سابقا ومدربا للمنتخبات الوطنية لفئة الشباب والمنتخبات الوطنية المدرسية فضلا عن الاستعانة بآراء الخبراء والمختصين في مجال اللعبة، ولحد علم لباحث وجد هنالك ضعفا في بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى العديد من اللاعبين الشباب التي تحد من حركة اللاعبين وهذا يؤثر سلبا على التصويب لذى ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة الحقيقية والوقوف على الحلول التي قد تكون مناسبة من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال وضع تمرينات خاصة باستعمال ادوات مساعدة بأسلوب التدريب الدائري .

١ – ٣ يهدف البحث الى :

٤- اعداد تمرينات بالتدريب الدائري وباستعمال ادوات مساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب.

٥- التعرف على تأثير التمرينات بالتدريب الدائري وباستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب.

٦- التعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لبعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب.

١-٤ فروض البحث

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب.

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لبعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة للشباب.

١-٥ مجالات البحث :

١- ٥-١ **المحال البشري** : لاعبو نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة الشباب بعمر (١٦-١٨ سنة) للموسم الرياضي (٢٠١٧-٢٠١٨) .

١-٥- ٢ **المجال الزماني** : من ٢٧ / ١١ / ٢٠١٧ الى ١٠ / ٥ / ٢٠١٨

١-٥-٣ **المجال المكاني**: قاعة الشهيد حيدر كامل برهان في قضاء الناصرية محافظة ذي قار.

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢ -١-١ التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بانه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللاعبين , اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق اعلى مستوى ونتائج ممكنه في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنه "[١].

[١] مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة،٢٠٠١، ص١٩.

ويعرف أيضاً بانه" أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس "[٢].

اختلفت آراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي اليها المجتمع وهناك عدة تعاريف للتدريب الرياضي . فمن هذه التعارف من وجهة النظرة الفسيولوجية فيعرف بانة " بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي "[٣] ,

ويرى الباحث إنّ التدريب في الألعاب الفرقية عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف الى إعداد اللاعب أو اللاعبين للوصول الى أفضل المستويات الرياضية العالية في لعبة معينية من الألعاب الجماعية ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ، والعلوم الإنسانية ، فهو يعد الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات بهدف تطوير مختلف الصفات الضرورية للاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية.

٢-١-٢ التدريب الدائري:

ان التدريب الدائري هو احد الاساليب التنظيمية باستخدام احد تشكيلاته ويرجع الفضل لاستخدام هذا الاسلوب لاول مرة وبهذا الاسم (التدريب الدائري) الى العالمين (ادامسون Admson) و(مورجان Morgan) بجامعة ليدز بإنكلترا في اوائل الخمسينيات [٤] ومنذ ذلك الحين يستخدمه المدربون والمدرسون ، وقد ادخلت تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى اصبح يعتمد على مبادئ واسس تدريبية وتنظيم اماكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيلها ووضع البرامج في جميع الانشطة الرياضية لتحقيق اهداف العملية التدريبية حيث

---

[٢] مهند حسين البشتاوي و احمد ابراهيم الخواجا : مبادىء التدريب الرياضي ، ط١, دار وائل للنشر، عمان ، ٢٠٠٥ ، ص٢٦-٢٧.

[٣] أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،١٩٩٨ ص٣.

[١] محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي , ط١٢ القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٢ ص٢٢٩ .

تشير الدراسات والمراجع المتخصصة الى ان هذا الاسلوب من اساليب التدريب قد انتقل من انكلترا الى اوربا وامريكا والاتحاد السوفيتي سابقا حيث تمكن الالماني الشرقي(مانفرد شولش Manfred Sholich) استاذ العاب القوى بمعهد لينبرج الالماني الشرقي من تطوير وتنظيم استخدام هذا الاسلوب من اساليب التدريب حتى اتخذ الشكل المتكامل الموجود عليه الان[٥] .

٢-١-٢-١ مفهوم التدريب الدائري:

إن هذا النوع من التدريب عبارة عن مجموعة من التمرينات المختلفة والمتنوعة، تنظم على شكل دائرة وكل تمرين فيه يسمى محطة، وكل واحدة منها يكون التمرين فيها مختلفاً عن المحطة التي تليها في المجاميع العضلية العاملة بعدد معين من التكرار أو الزمن أو مدة الراحة بين هذه التمرينات، فضلاً عن عدد مرات إعادة كل دائرة تتكون من هذه التمرينات التي يبلغ عددها من (٦-١٢) تمريناً ويكون مبدأ العمل فيها على وفق هدف التدريب في تطوير مكوناً بدنياً معيناً كالمطاولة والسرعة ومطاولة السرعة ومطاولة القوة والرشاقة كذلك المهارات الخاصة بلعبة معينة وعلى وفق الشدة المخصصة لكل نوع من هذه الأنواع، وبخصوص ذلك يذكر (باليستروز) أن التدريب الدائري مجموعة من التمرينات تؤدى على شكل دائرة مستمرة تتخللها راحة محددة ويؤدى كل تمرين فيها (٢٠) مرة وتتضمن الوحدة من (٥-١٠)، تمرينات ويمكن أن تكرر مرتين أو ثلاث مرات[٦].

اما(Fox وMathews) فيذكران بأنه" نوع من التدريب يتكون من محطات غالباً ما ينفذ فيها نوع من التمرينات ضمن مدة زمنية، وبمجرد أن ينتهي التمرين ينتقل الرياضي بسرعة إلى محطة ثانية مؤدياً التمرين الآخر ضمن مدة زمنية وينتهي التدريب الدائري بمجرد أن تنفذ التمرينات كافة"[٧].

كما يذكر عنه (Sharkey) بأنه" وسيله فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلة في اللياقة الحركية"[٨].

و يذكر عنه (هارة) بأنه " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدونها يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها ومدد

---

[٢] محمد عثمان : موسوعة العاب القوى، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم ، الكويت : دارالقلم ، ١٩٩٠ ، ص٧٢ .

[٣] جوزيه مانويل باليستروز.: أسس التعليم والتدريب, (ترجمة) : (عثمان حسين، رفعت ومحمود فتحي). القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ١٩٩٢، ص١٨.

[1] Fox Edward I. and Mathews, Donald, K; The physiological Bases of Physical and Athletics, 3rd ed, Phyladelphia, Saunolers College Publishing, 1982, P.P 162-163.

[8] Sharkey, Brain: Coaching Guide to Sport Physiology : Human Kinetics Publishers, 1993, P.63.

الراحة البينية ويمكن تشكيلها على وفق أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية" [٩].

أما(محمد عثمان) فيذكر "يمثل التدريب الدائري نظاما وأسلوبا معينا في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم كذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، إذ يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاية الرياضية"[١٠].

٢-١-٢-٢ مفهوم أسلوب التدريب الدائري:

" طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرائق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري[١١]، وتعتمد هذه الطريقة التنظيمية على بعض الاعتبارات الفنية ومتغيرات عدة يجب على المدرب الإلمام بها وتطبيقها عند تشكيل تمرينات الدائرة، ويمكن إيجاز هذه المتغيرات بالنقاط الاتية[١٢]:

١. يتراوح عدد المحطات (التمرينات) ما بين (٦-١٥) تمريناً مختلفاً وربما أكثر مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.
٢. اشتراك عضلات الجسم جميعها في الدائرة بشكل متتالٍ (رجلان، ذراعان، كتفان، بطن، ظهر) ويكون ترتيب المحطات مبتدئاً بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج شيئا فشيئا نحو الصعوبة والتعقيد.
٣. طبقا للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتالية للمجموعة العضلية نفسها.
٤. التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها في المجموعات العضلية المستهدفة سواء أكانت حرة أو بأدوات أو بمقاومات متدرجة باستخدام أجهزة أو أثقال حرة أو تدريبات مهارية أو تمرينات زوجية.
٥. مراعاة التمرينات بما يتناسب مع التدريب، إذ يمكن أداء التمرين في أي مكان (ملعب، صالة، ارض رملية، فوق السفن، الملاعب المغطاة، وغيرها).

---

[٩] هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠ , ص٤٠ .

[٤] محمد عثمان: مصدر سبق ذكرة ، ص٧٢.

[١١] مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكرة ، ص ٧٦.

[١٢] أمر الله احمد البساطي : مصدر سبق ذكرة، ص١٠٤.

٦. يفضل أداء أكثر من لاعب معا في كل محطة، لاعبان أو أكثر لتحقيق التنافس.

٧. تحديد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقا للهدف من الدورة التدريبية.

وبعد أن يلم المدرب بهذه التعليمات، يقوم بوضع التدريبات المناسبة للوحدة التدريبية ورسم هذه التمرينات على لوحة بشكل واضح ومقروء للاعب ويضعها أو يعلقها كل وفق مكانه في المحطات ويجب أن يؤشر عليها زمن التمرين أو عدد التكرارات وشكل التمرين ويوضحه بشكل دقيق وصحيح، ويجب على المدرب أيضاً أن يشرح هذه التمرينات للاعبين وكيف يسيرون العملية التدريبية بمفردهم من خلال احتسابهم للوقت أو التركيز على الأداء الصحيح كي يعزز لديهم روح المثابرة والاعتماد على النفس.

٢-١-٢-٣ أهداف التدريب الدائري:

غالبا ما يكون هدف التدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل وكذلك وعلى وجه الخصوص القدرات ذات الطبيعة المركبة مثل تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة عن طريق التدريب العام والتدريب الدائري بصفة خاصة، وان كل مكون من هذه المكونات البسيطة أو المركبة له متطلباته الخاصة التي تميزه عن غيره من المكونات من حيث تقنين الحمل وتنظيمه بواسطة تمرينات مختارة تأخذ شكل التدريب الدائري ولمدد طويلة.

ان تقنين الحمل داخل التدريب الدائري يصمم تبعاً لأسلوب التقدم بالحمل عن طريقة الحمل العالي الذي يعتمد على الفروق الفردية في تقنينه التي يجب إخضاعها لما يعرف باختبار الحد الأقصى (Maximal test) الذي يعد أداة المدرب في تقنين عملية زيادة الحمل والوصول به إلى أعلى قدر ممكن في ضوء امكانات اللاعب وقدراته دون حدوث ما يعرف بظاهرة الحمل الزائد (Overload) [١٣] .

وتخضع عملية التقدم بحمل التدريب في ضوء اختبار الحد الأقصى سابق الذكر في المقام الأول لقانون الفروق الفردية الذي يعد أحد أسس علم التدريب الرياضي ويشير (شاكر الشيخلي) نقلاً عن (شولش) إلى أن التدريب الدائري المنظم يربي في الرياضي الصدق والاعتماد على النفس والسيطرة عليها والطموح وتربية قوة الإرادة [١٤].

---

[١٣] كمال درويش ومحمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية ،ط٣،ج١, دار الفكر العربي, القاهرة، ، ١٩٩٥ ص ٢٥-٢٦.

[١٤] شاكر محمود الشيخلي.: استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقته بإنجاز ركض ٨٠٠ متر، رسالة ماجستير: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨، ص٣٧.

٢-١-٢-٤ اهمية التدريب الدائري[١٥]:

١. يسهم بتنمية القوة العضلية – السرعة – والتحمل وكذلك الصفات المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة .

٢. يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

٣. زيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني الواقع على كاهل الرياضي .

٤. تعمل التمرينات المختارة في تنمية وتطوير المهارات الحركية اذا شكلت بهذا الغرض كما تعمل على تنمية القدرات الخططية بجانب الصفات البدنية الضرورية .

٥. تنمية السمات الارادية والخلقية عن طريق محاولة الرياضي للوصول الى الهدف بالمثابرة والنظام والطاعة وحسن التصرف .

٦. في هذه الطريقة تظهر بوضوح امكانية تطبيق مبادئ الحمل بصورة صحيحة مراعيا مبدأ التدرج – الفروق الفردية – الاستمرار .

٧. تعمل على مراعاة الحالة التدريبية للاعب (الفرد) لممارسة التدريب بما يتناسب وحالته القائمة .

٨. يمكن تكوين التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب ((الفتري- المستمر- التكراري) ومن الممكن التركيز على تنمية صفات معينة.

٩. استيعابها لأنواع كثيرة ومتنوعة من التمرينات البدنية.

١٠. طريقة مشوقة تتميز بالتغير والاثارة والفاعلية[١٦].

٢-١-٢-٥ مميزات التدريب الدائري :

١. ممكن تطبيق التدريب الدائري باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب الرياضي المختلفة فضلا عن انه يستخدم في جميع الفعاليات والالعاب الرياضية إذ يهدف الى تطوير جميع الصفات البدنية والحركية والمهارية فضلا عن الارتقاء بمستوى الاجهزة الحيوية الداخلية (القلب- الرئتين- الدورة الدموية .الخ)[١٧].

---

[١٥] محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي : طرابلس: الجماهيرية العربية الليبية ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان، ١٩٨٢ ،ص١٥٠ .

[١٦] محمد عادل رشدي : مصدر سبق ذكرة ، ص١٥٥

[١٧] محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١, دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت, ١٩٨٧ ،ص٣١٢.

٢. امكانية مراعاة الفروق الفردية في التدريب الدائري والذي يعد احد اسس علم التدريب الرياضي [١٨].

٣. سهولة تنظيم التدريب الدائري اذا قورن بطرائق التدريب الاخرى فضلا عن امكانية تنفيذه في الصالات المغلقة او في الهواء الطلق[١٩].

٤. امكانية اشراك اكبر عدد من اللاعبين في التدريب الدائري في وقت واحد .

٥. سهولة السيطرة على الرياضي خلال التدريب[٢٠] .

٦. يعد من طرائق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والاثارة[٢١].

٧. وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت[٢٢] .

٨. يعد من افضل اشكال التدريب الرياضي تاثيرا بالسمات الخلقية والارادية والاعتماد على الذات والامانة في الاداء[٢٣].

٢-١-٢ -٦ طرائق التدريب الدائري:

يمكن استخدام التدريب الدائري على أساس نظام وتطبيق الطرائق التدريبية المستخدمة والشائعة الأخرى من حيث الشدة والتكرار ومدد الراحة والغرض المراد تحقيقه وهي[٢٤]:

١. طريقة التدريب بالحمل المستمرة.

٢. الطريقة الفترية بأنواعها.

- الفتري المرتفع الشدة
- الفتري متوسط الشدة
- الفتري المنخفض الشدة

---

[١٨] محمد عثمان : المصدر السابق نفسة ، ص ٣١٢

[١٩] قاسم حسن حسين :عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، مطبعة جامعة الموصل, الموصل, ١٩٨٧ ,ص٣٥٣.

[٢٠] قاسم حسن حسين :المصدر السابق نفسة ،ص٣٥٣.

[٢١] محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكرة ،١٩٩٢ ، ص٢٢٩ .

[٢٢] قاسم حسن حسين :المصدر السابق نفسة، ص٣٥٣.

[٢٣] محمد عثمان :مصدر سبق ذكرة ،١٩٩٠ ، ص٨٢ .

[٢٤] مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكرة ، ص١٧٢-١٧٣.

٣- الطريقة التكرارية.

٢-١-٣ الأدوات المساعدة في التدريب الرياضي:

تعد الأدوات التدريبية المساعدة أحد ادوات المستخدمة في المجال الرياضي التي تستخدم كوسيلة لتطوير الإمكانيات والمهارات ولمختلف الألعاب الرياضية كما تعمل في الوقت نفسه على تقديم خبرات حية وشديدة التأثير.

وهذا يتيح للمتدربين في مختلف الألعاب الرياضية مجالاً أوسع للملاحظة والتفكير والفهم والاكتشاف والابتكار وترسيخ المعلومات في أذهانهم ومنها ما يستخدم في مجال اختصاصنا في تطوير المهارات الهجومية و الدفاعية بكرة السلة وكذلك لتطوير القابليات البدنية ومنها القوة العضلية الخاصة (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) من حيث الدقة والسرعة الأداء ومنها ما يستخدم كوسائل أمان للمتدرب على أداء الحركات الصعبة.

لذلك تعد الادوات التدريبية المساعدة وسيلة مهمه في عملية الاعداد البدني والمهاري اذا كانت تلك الادوات تعمل عملاً يكون مشابهاً لما يحدث اثناء المباراة ويعرف (باسم أحمد وعبد الكريم محمود1991) [٢٥]،الأداة "الآلة أو وسيلة يُستعان بها لتأدية عمل ما"، كما ويعرفها (أمين أنوار الخولي وعدلي حسين بيومي1991) [٢٦]انها "تلك الاشياء الصغيرة الحجم التي يمكن أن يقبض عليها بالذراعين او بذراع واحدة او بالرجلين ويمكن استخدامها وهي ثابتة على الأرض او في اليدين او وهي طائرة في الهواء ومن هذه الأدوات مثلاً، العصي – كرات طبية – السلالم – المراتب الصغيرة – الحبال – أكياس الرمل – الأطواق – الكرات المختلفة الاحجام والأوزان وهي تُعد أدوات مساعدة في عملية التدريب لتحسين وتطوير المهارات لدورها الكبير في عملية رفع مستوى الانجاز".

وإن هذه الأدوات تعمل على إعداد اللاعب اعداداً متكاملاً من خلال استخدامها في تمرينات خاصه تؤدي الى تنمية الجوانب البدنية والمهارية في آن واحد هذا ما يؤكدهُ (أمين أنور الخولي وعدلي حسين بيومي1991) بقولهِ إنَّ "الأجهزة والأدوات تعملان على الإعداد الشامل المتزن للاعب الناشئ من خلال الجوانب البدنية والحركية والقيّم الجمالية والقدرات والجوانب الاجتماعية" [٢٧].

---

[٢] باسم أحمد وعبد الكريم محمود : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة، البصرة, ١٩٩١، ص ٥١.

[٢٦] أمين أنور الخولي وعدلي حسين بيومي: الجمباز التربوي للأطفال والناشئة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١، ص ٣٩

[٢٧] أمين أنور الخولي وعدلي حسين بيومي المصدر السابق نفسة : ص٣٩

وكذلك عرفتها (ناهدة عبد زيد٢٠٠٨) بأنها " الأجهزة والأدوات والمواد التي تستخدم لغرض تحسين عملية التعليم والتدريب" [٢٨]. أنَّ لهذه الأدوات دوراً مهماً في تسهيل وبث روح التشويق وعدم الملل واستمرار في التدريب لدى اللاعبين .

ويؤكد ذلك (محمد ابراهيم شحاتة١٩٨١) على أنَّ "أهمية الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم وتدريب الحركات الرياضية الى أنها تبسط عملية التعليم والتدريب وتسهل اداء الحركات، كما أن التنويع في استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة يشجع اللاعب على الاستمرار في التدريب"[٢٩] ، أما(بلال خلف السكرانة٢٠١١) فيرى" أنها مجموعة من ادوات والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب الرياضي إذ إنها تزيد الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية" [٣٠].

كما ويؤكد(بلال خلف السكرانة٢٠١١).على أنَّ هنالك أسساً لاختيار واستخدام ادوات والأدوات المساعدة من اهم هذه ألاسس هي[٣١] :-

- أن ترتبط بالأهداف المحددة والمطلوب تحقيقها من خلال استخدام تلك الأدوات أو ادوات.
- أن تلائم قدرات وخبرات وإمكانات اللاعبين اثناء التدريب أو التعليم.
- أن تكون الأداة أو الوسيلة بسيطة وغير مكلفة وسهلة النقل والخزن.
- أن تعمل على جذب انتباه اللاعبين وتثير اهتمامهم.
- أن تكون حديثة وتضيف شيئاً جديداً إلى مأورد في المادة التعليمية.

كما يؤكد (عبد الحميد شرف1996) بأن أهمية الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم وتدريب الحركات الرياضية الى انها تبسط عملية التعليم والتدريب وتسهل أداء الحركات، كما ان التنويع في استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة يشجع اللاعب على الاستمرار بالتدريب وقد لخص أهمية الأدوات في كل مما يأتي[٣٢] :-

- تساعد على رفع المستوى المهاري للأداء الحركي.
- تعمل على تفادي الرياضي للإصابات.

---

[٢٨] ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، ط١، دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف، ٢٠٠٨، ص١٧٠.

[٢٩] محمد ابراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٨١، ص ١٢١.

[٤] بلال خلف السكرانة : اتجاهات حديثة في التدريب ، ط١ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١ص٧٦.

[٣١] بلال خلف السكرانة : مصدر سبق ذكرة ، ص ١٩١.

[٣٢] عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦،ص٩٨

- تساعد المربي في تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
- الأداة إحدى ادوات المهمة في اكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق.

كما يرى (ماهر عبدالاله عبد الستار ٢٠٠٠) أنَّ للوسائل والأدوات المساعدة دوراً مهماً وفعالاً في العملية التدريبية من خلال الاتي [٣٣]:-

- تساعد على رفع المستوى البدني والمهاري عامة، وتخدم الألعاب جميعها والمستويات الرياضية كلها والرياضين من كلا الجنسين.
- تساعد على رفع الكفاية و القدرة التدريبية، وتنشيط الدورة الدموية، ورفع كفاية القلب والرئتين والأجهزة الداخلية.
- تساعد على تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية.
- وسيلة فعالة لعلاج الكثير من الأمراض النفسية والبدنية.
- تعد مقياساً حقيقياً لهدف التدريب ومؤشر لتحقيق الأهداف المحددة.
- تساعد على تحسين العمليات العقلية (الانتباه، والتركيز، والادراك، والتصور وتكوين برامج حركية جديدة ومتنوعة).
- تعمل على زيادة عنصر الإثارة والتشويق عند الافراد المشاركين بالأداء بصورة إيجابية ونشطة في التدريب والتعليم.

ومما تقدم يرى الباحث أنَّ الأدوات المساعدة لها أهمية و فوائد كثيرة لتطوير وتنمية ورفع الكفاية البدنية وتحسين الأداء للرياضي، فضلاً عن كونها تضيف عنصر الأثارة والتشويق والابتعاد عن الملل من خلال الاستخدام الامثل لتلك الادوات وتوظيفها بتمرينات خاصه تخدم الفعالية او اللعبة التي يمارسها الفرد الرياضي.

وعلى هذا يتفق الباحث مع (عبد الحميد شرف1996)[٣٤] على أهمية الأدوات بوصفها تخدم العملية التدريبية وتعزز وصول المنهج الى تحقيق أهدافه بأقل مجهود وأقصر زمن ، وعليه فمن الممكن استخدام أي نوع من أنواع الأدوات المساعدة وفي أي لعبة رياضية شرط أن تكون مناسبة لأعمار ومستويات اللاعبين، وأنْ تكون نابعة من واقع وظروف هذه الألعاب

---

[٣٣] ماهر عبد الاله عبد الستار : اثر جهاز تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠، ص ٣٩

[٣٤] عبد الحميد شرف؛ مصدر سبق ذكرة، ص ٩٤.

لتعمل على إيجاد واقعية أثناء التدرب عليها بُغية الوصول الى تطور نوعي ومستمر للمهارات الأساسية كافة بأقل جهد وأسرع وقت.

٢-١-٤ المؤشرات الفسيولوجية :

ان التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية فان (أمر الله ١٩٩٨) ينظر إليه على انه "مجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي الى إحداث تكيف او تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز الرياضي"[٣٥].

علماً إن (أبو العلا ١٩٩٧) يرى إن "المدخل الحديث لتنمية كفاءة الجسم الفسيولوجية هو تركيز برامج التدريب لتنمية نظم إنتاج الطاقة، ولايمكن تحقيق أهداف العملية التدريبية إذا ما تمت بعيدة عن تطبيقات نظم إنتاج الطاقة"[٣٦].

من كل ما ذكر يتبين إن ابرز ما يميز التدريب في الآونة الأخيرة هو زيادة الاتجاه الى التخصصية specific والتركيز على متطلبات الاداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي مما ادى الى زيادة التمرينات في الاعداد الخاص لخطة التدريب ، واهم نقطة لتعزيز الاداء التخصصي في خطة التدريب هي الزيادة التدريجية المستمرة في التدريب على المنافسات كوسيلة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية مع مراعاة التغذية ووسائل الاستشفاء[٣٧]. اذ ان نجاح الاداء التخصصي يكمن في اتباع التمرينات التي اعدت وفق نظام الطاقة الخاص بالمهارة ، اي حسب الزمن ومدى سرعة تنفيذ المهارة كي تحدد التمرينات وفق نظام الطاقة الخاص به ، وعلى سبيل المثال فان التمرين الذي يكون تنفيذه بالسرعة القصوى يجب ان يحدد اداؤه وفقاً لنظام الطاقة أللا أوكسجيني والتمرين الذي ينفذ بشدة وسرعة اقل من القصوى يوضع وفق نظام الطاقة المختلط ، وذلك يتطلب اعادة النظر في التمرين وصياغتهُ لحساب الاستفادة من تأثيره في الاجهزة الوظيفية ، وهذا ما يوضح مستوى التطور للعملية التدريبية.

٢-١-٤-١ معدل ضربات القلب:

يعد من اهم المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للمجهود البدني والتي يعتمد عليها كمقياس عند تقييم مستوى اللياقة البدنة للرياضي ، ويعبر عنة بالضربة في الدقيقة

---

[٣٥] امر الله احمد البساطي: مصدر سبق ذكرة ، ص ٢٣

[٣٦] ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط ١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧.

[١] محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز للنشر ،القاهرة ،١٩٩٨, ص٦٩.

وعرفة ايضا (محمد نصر) بأنة عدد نبضات القلب في الدقيقة الواحدة "[٣٨].

وكما يسمى الإيقاع المنظم مابين انقباض وانبساط القلب بضربات القلب [٣٩]، او معدل القلب ، ويتراوح معدل ضربات القلب مابين (٦٠- ٨٠) ضربة بالدقيقة لدى الافراد غير المدربين (الانسان الطبيعي) في حالة الراحة ، اما اثناء الجهد البدني العنيف فيصل عدد ضربات القلب ما بين (١٨٠- ٢٤٠) ضربة في الدقيقة[٤٠].

ويرى (عمار جاسم) ان عضلة القلب اهم عضلة في جسم الإنسان وان قياس معدل ضربات القلب يعد مقياسا فسيولوجيا وعلى درجة من الاهمية ، من خلالة يمكن تحديد شدة التمرينات والاحمال البدنية وتقويم مستوى الاداء الرياضي والتاكد من فاعلية تحقيق اهداف المناهج التدريبية[٤١].

ويعد معدل القلب من اهم العوامل لتنظيم حجم الدفع القلبي سواء اثناء العمل البدني ذو الشدة المنخفضة او الشدة المرتفعة ، وقد تم دراسة معدل القلب عند اداء مختلف الاحمال البدنية من حيث

الشدة وزمن الاداء وكلما ارتفعت كفائة الفرد البدنية كلما انخفض معدل القلب وهذا يظهر ميزة القلب الرياضي ، اذ انه لايعطي انتاجا اكثر فقط ولكن ايضا اكثر اقتصادا[٤٢].

ويبين(محمد نصر) نقلا عن (Karpovich) وهو احد علماء فسيولوجيا الرياضة البارزين ان معدل القلب يتأثر بعوامل العمر الزمني واوضاع الجسم (الرقود،الجلوس،الوقوف.....الخ) وتناول الطعام،والوقت في اثناء النوم (صباحا ،ظهرا ،مساء.....الخ) والحالة الانفعالية ، والنشاط البدني ، ويتاثر معدل القلب بمستوى اللياقة البدنية للفرد [٤٣].

ويتم قياسة بعدة طرائق منها طريقة السمع ، وطريقة الجس ، وتسجيل رسم القلب الكهربائي

---

[٢] محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكرة ، ص٦٩.

[٣] محمد سمير سعد : علم وظائف الاعضاء ، منشاة المعارف، لاسكندرية ، ٢٠٠٠، ص١٣٧.

[٤] محمد سمير سعد : المصدر السابق نفسه، ص١٣٧.

[٥] عمار جاسم : قلب الرياضي ، مطبعة اب الفنية المحدودة، بغداد، ٢٠٠٦،ص٣٥.

[١] محمد حسن علاوي ،ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤، ص٤٧.

[٢] محمد نصر الدين : مصدر سبق ذكرة ، ص٦٧ .

ان معدل نبض القلب وقت الراحة يتراوح في الغالب من (٥٠-٦٠) نبضة في الدقيقة وقد يصل عند بعض الرياضيين إلى ما دون (٤٠) نبضة في الدقيقة[٤٤]،ان التدريب البدني المنتظم يؤدي الى انخفاض نبضات القلب في الراحة مقارنة بما قبل التدريب وذلك مردة الى التكيف الفسيولوجي ، لان التدريب البدني يؤدي الى زيادة حجم الدفعة او كمية الدم التي يضخها القلب بكل نبضة من نبضاتة مما يجعل القلب اكثر كفاية في عمله ويستطيع القلب تلبية الطلب على الدم من قبل اجزاء الجسم المختلفة بعدد اقل من نبضات القلب[٤٥].

٢-١-٤-٢ ضغط الدم :

هو ذلك الضغط الحاصل داخل الاوعية الدموية والذي يمكن بواسطته المساعدة على ايصال الدم من القلب الى الاوعية والشعيرات الدموية والانسجة[٤٦].

ويعرفها (رشدي فتوح) "بانه القوة الناتجة من تصادم جزيئات الدم بجدار الوعاء الدموي نتيجة عمل القلب كما يعد الضغط القوة المحركة للدم داخل جهاز الدوران من خلال سريان الدم من مناطق الضغط العالي الى مناطق الضغط الواطىء[٤٧].

وكذلك عرفه (صباح إسماعيل) هو القوة التي يسلطها الدم على وحدة المساحة من جدار الوعاء الدموي "[٤٨]

فعند انقباض البطين الايسر يرتفع الضغط داخلها الى حده الاقصى لتصبح منطقو ذات ضغط عالي ينتقل منها الى منطقة اقل ضغطا وهي الشرايين المتميزة بمطاطيتها والتي تزيد من مقاومة سريان الدم لضمان ثبات سريان الدم في الشعيرات حتى تعطي الفرصة لإتمام عملية تبادل الغازات وتوفير الغذاء للانسجة من خلال الشعيرات الدموية .، وبعدها ينتقل الدم الى الاوردة ومنها يصب مرة اخرى في الاذين الايمن للقلب وتلك العملية تتم بسبب اختلاف الضغط في كل منطقة عن الاخرى[٤٩]، ويتميز الضغط الدموي بنوعين هما:

اولا- الضغط الدموي الانقباضي :

وهو الضغط الحاصل نتيجة لأنقباض البطين ودفع الدم داخل الاوعية الدموية وكذلك مقاومة جدران الاوعية الدموية (الشرايين) لمرور الدم فيها ويبلغ معدل الضغط

---

(3) bern & Lery ، M : Physiology ، The c .

(٤) هزاع محمد الهزاع : تجارب علمية في وظائف الجهد البدني، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ،السعودية ,١٩٩٧, ص٢٩-٣٠.

(٥) حمة نجم الجاف و صفاء الدين طه محمد علي:ا لطب الرياضي والتدريب ، مطبعة جامعة صلاح الدين، اربيل ٢٠٠١،ص١٠٩

(١) رشدي فتوح عبد الفتاح : اساسيات عامة في علم الفسيولوجيا ، ذات السلاسل للطباعة والنشر ، الكويت ، ١٩٨٨ ،ص٢٩٨

(٢) صباح اسماعيل السامرائي : ارتفاع ضغط الدم ، مطبعة اسعد ، بغداد ، ١٩٨٦ ،ص٥.

(٣) محمد سمير سعد : مصدر سبق ذكرة ،ص١٢٤

الانقباضي بحدود (١٠٠-١٤٠مل/زئبق) وقد يكون اقل من ذلك عند الرياضيين والنساء اثناء الراحه.

ثانيا-الضغط الدموي الانبساطي:

وهو الضغط الحاصل نتيجة انبساط العضلة القلبية في الدورة القلبية وتقلص الشرايين المحيطة وهو الاكثر أهمية حيث انه يعبر أكثر من الضغط الفعلي داخل القلب والاوعية الدموية ويقدر معدل الضغط الانبساطي بحدود (٦٠-٩٠ ملم/زئبق)[٥٠].

وكذلك يتفق كل من (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد محمد خاطر وبهاء الدين سلام) ان ضغط الدم هو عاكس مهم لعمل الجهاز الدوري ومن المعروف ان الدم ينتقل من القلب إلى انحاء الجسم عبر الشرايين والاوعية الدموية ثم يعود الى القلب مرة اخرى وهذا ما يعرف بالدورة وهي دورة مغلقة ويعمل بها القلب عمل المضخة ومن المعروف ان ضغط الدم داخل الشرايين غير ثابت اذ انه يتذبذب بين الارتفاع و الانخفاض وذلك يرجع الى الانقباض والانبساط في عضلات البطين الايسر ويدعى ضغط الدم اثناء الانقباض بالضغط الانقباضي (العالي) وذلك لان الدم اثناء انقباض القلب يندفع نحو الشريان الابهر مولدا ضغطا عاليا"جداعلى جدران الشرايين لذلك يسمى بالضغط العالي ويبلغ مقداره في الانسان البالغ

الاعتيادي في وقت الراحه (١٢٠ملم/ز) ويسمى الضغط اثناء الانبساط بالضغط الانقباضي (العالي) اما الضغط الانبساطي (الواطي) عند الإنسان الطبيعي اثناء الراحه يبلغ (٨٠ ملم/ز)[٥١] [٥٢][٥٣]،

ويعد قياس ضغط الدم من الطرائق السهلة والشائعة لدراسة الجهاز الدموي[٥٤]، ان الفرق بين الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي هو ما يسمى بضغط النبض ويمكن الحصول عليه من ايجاد الفرق بين الضغطين، وكذلك متوسط الضغط الشرياني يمكن الحصول علية من ايجاد متوسط الضغطين الانقباضي والانبساطي[٥٥]،وكذلك متوسط الضغط الشرياني يمكن الحصول علية من ايجاد متوسط الضغطين الانقباضي والانبساطي[٥٦]، والتدريب

---

[٤] محمد محمود احمد : نتائج علمية وعملية في تاثير الضغط الدموي على الرياضيين ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، ١٩٩٩، ص٢٤.

[١] ابو العلا احمد عبد الفتاح : بايولوجيا الرياضة ، ط٢، دار الفكر العربي, القاهرة، ١٩٩٨, ص٢٢٣.

[٢] احمد محمد خاطر وعلي فهمي بيك : القياس في المجال الرياضي ،ط٤، دار الكتاب الحديث، القاهر،١٩٩٤، ص١٤١.

[٣] بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص٢٦٠.

[٤] ريسان خريبط مجيد : فسيولوجيا الرياضة ، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد ،٢٠٠٢ ،ص٩٠ .

[٥] محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ، ص٢٥٠.

[٦] محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد : المصدر السابق نفسة، ص٢٥٠.

الرياضي يؤدي الى ارتفاع الضغط الدموي في اثناء الحمل التدريبي وتظهر هذه الزيادة مباشرة في بداية الحمل البدني المتحرك مع حدوث تغيرات بسيطة بالضغط الانبساطي مقارنة بالضغط الانقباضي[٥٧].

٢-١-٥القدرات البدنية :

ان القدرات البدنية كانت ولحد الآن محور نقاش وبحث حول تحديدها وتصنيفها وكيفية التمييز فيها "وكان لـ (Fleshman) وآخرون دراسات عميقة في هذا المجال فلو جمعنا كل القدرات مع بعضها للاحظنا ان البعض منها مرتبط بالحالة الفسلجية والبدنية بشكل كبير" [٥٨].

ويعد اصطلاح القدرة البدنية من اكثر الاصطلاحات اتساعاً من حيث المكونات الاولية التي يتضمنها اذ تعد القدرة البدنية هي أكثر اتساعاً من اللياقة البدنية اوالصفات البدنية , وتشير القدرة البدنية الى مدى كفاءة الفرد في اداء المهارات الاساسية , حيث يؤكد هذا المفهوم سكوت (Scot) وفرنش (French) ان القدرات البدنية هي التي يتمكن اللاعب عن طريقها أداء المهارات الاساسية في ظروف مختلفة او تحت ضغط المنافسين او أدائها في ظروف بالغة الصعوبة فالقدرات البدنية العالية تظهر اللاعب بأحسن اداء في مختلف الظروف وبمستوى ثابت وكفاءة عالية[٥٩] .

٢-١-٥-١ القدرة الانفجارية:

يمكن تعريف القدرة الانفجارية " بأنها اعلى قوة ديناميكية يمكن ان تنتجها العضلة او مجموعة عضلية لمرة واحدة"[٦٠] ,

ويذكر محمد حسن علاوي "ان القدرة الانفجارية تعد اهم الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطا ايجابيا بالأداء المهارى , فهي العامل الاساسي في القدرة على تطوير الاداء" [٦١].

ويرى وسام ذياب " ان القدرة الانفجارية هي الوصول الى انتاج اقصى قوة في اقل زمن "وكذلك فأنها تؤدى لمرة واحدة فقط والدليل على ذلك هو ان جميع اختبارات القوة

---

[٧] ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٥ ، ص٧٣ .

[٥٨] يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , مكتب الصخرة للطباعة , بغداد , ٢٠٠٢ , ص ٢٠

[59] Scott K, Bartolome R, Fernando J, James I, Jairo MD, (1997). Arm Training Reduces the VO2 and VE Cost of Unsupported Arm Exercise and Elevation in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation, 17 (3).

[٢] طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي , مركز الكتاب للنشر,١٩٩٧, القاهرة,ص١١٧.

[٣] وسام اذياب فيصل : تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات، رسالة ماجستير ، جامعة ذي قار _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٧ ، ص٣٦

الانفجارية تؤدى لمرة واحدة , وهنا نستطيع ان نميز بين (القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية) [٦٢].

٢-١-٥-٢ القوة المميزة بالسرعة :

وهي قدرة بدنية مركبة تتكون من صفتين من القوة والسرعة وقد تناول العديد من الباحثين هذه القدرة البدنية وتعرف بمصطلح(القدرة العضلية) كما يطلق عليها القدرة الانفجارية" وهي إمكانية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية" وأنها "استخدام القوة في اقل زمن لانتاج الحركة" [٦٣] وكما تعرف بأنها" علاقة القوة بمتطلبات الأداء السريع"[٦٤]. أما ريسان خريبط فيرى بأنها "عامل أساس في تنمية السرعة, لما لها من إمكانية في تنمية صفة الانتقال لمتسابقي المسافات القصيرة"[٦٥]

٢-١-٦ التدريب في كرة السلة :

من المعروف ان لعبة كرة السلة من الالعاب التي لاقت استحساناً كبيراً وتطورت تطورا كبيرا واصبحت في بعض البلدان الرياضة الشعبية الاولى لهم , وبما أن لعبة كرة السلة من الألعاب الجماهيرية ذات الانتشار الواسع حيث (يرمز للاعب كرة السلة الممتاز في اللغة الانكليزية بـ(3H) وهذه ترمز إلى Heart, Head and Hand فالقلب يعني الصفات الخلقية والرأس ويعني الصفات العقلية واليد رمز المهارات الحركية الجسمية[٦٦], لذلك نجد إن الإعداد البدني للاعبي كرة السلة مرتبط ارتباطا" وثيقا" بالمهارات الأساسية حيث لا يستطيع اللاعب التصويب والطبطبة والمتابعة والمناولة إذ لم تكن لدية قوة في الذراعين والرجلين وبشكل خاص القوة المميزة بالسرعة ، لهذا نجد هذه المهارات مرتبطة بالصفات البدنية ، ويؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٦) بأن " الصفات البدنية هي التي تمكن الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية " [٦٧].

---

[٤] وسام اذياب فيصل : المصدر السابق نفسه ، ص٣٦

[١] سليمان علي حسن : المدخل في علم التدريب، مديرية مطبعة الجامعة ، الموصل ، ١٩٨٣، ص ٢٨٠.

[٦٤] محمد عادل رشدي : أسس التدريب الرياضي ، الشركة العامة للنشر، طرابلس ، ١٩٧٦، ص ٨١.

[٦٥] ريسان خريبط :التدريب الرياضي : مديرية دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨، ص ٢٦٣.

[٤] حسين سيد معوض : كرة السلة للجميع ، القاهرة ، مطابع الدجوري ، ١٩٨٠., ص ٢٢.

[٥] محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص ٥٢.

ويذكر محمد عثمان (١٩٩٠) أن " الأنشطة الرياضية تتطلب الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية ككل ولكن بنسب مختلفة حسب أهمية هذه العناصر ونوع الرياضة التخصصية ومتطلبات ونوعية الأداء فيها " [٦٨].

ويرى الباحث ان لعبة كرة السلة من الألعاب التي يتطلب مزاولتها الأداء المتقن لجميع المهار ات الأساسية سواء كانت هجومية أو دفاعية وذلك من اجل نجاح الخطط الهجومية الموضوعة وبالتالي تسجيل النقاط التي تؤدي إلى فوز الفريق وهذه المتطلبات تعتمد على الأعداد البدني حيث اذ أن الارتباط الوثيق بين المطالب البدنية والأداء المهارى هو الذي يقود الفريق إلى الأداء الأمثل تحت أصعب الظروف.

ونلاحظ أن هذه المطالب البدنية المتمثلة بالقوة والسرعة والمرونة والمطاولة سوف تؤدي إلى رفع بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعب ومن ثم المقدرة على التطبيق والأداء بصورة صحيحة ، فالتدريب الرياضي يعتمد على رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال الحمل الداخلي الذي سوف يؤدي إلى تكيف أجهزة الجسم وتقبل الحمل الخارجي المسلط على اللاعب ، ويؤكد التدريب في كرة السلة على الاهتمام بمبدأ استخدام الشدد (الحمل التدريبي) والراحة بصورة صحيحة وهو مبدأ (قانون استعادة الشفاء) ، فعند إعطاء شدد مرتفعة أو حمل تدريبي عالي لابد من توافر فترات راحة ايجابية كافية لغرض استعادة الجهاز العصبي المقدرة على الأداء من خلال المستقبلات الحسية وأيضا" لتوفير الطاقة ، ويؤكد أمر الله احمد البساطي (١٩٩٨) أن " تحديد الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة الأساسية "[٦٩].

ومن المعروف ان فلسفة التدريب الدائري انها اسلوب تنظيمي يتشكل بأسس احدى طرائق التدريب المختلفة والمعروفة مستخدمة عدة تدريبات يمكن ات تختار التدريب من تطوير واحد او اكثر من الصفات البدنية الاساسية واشكالها وبهذا يتضح ان التركيز على تنمية الصفات البدنية هو التدريب الدائري ويتم ذلك على اساس الفردية حيث تنظم كل فرد جرعاته التدريبية المتدرجة من خلال الاختبار الاقصى كل فترة زمنية تتراوح بين (٤-٦ اسابيع) ويتم تحديد هذه الجرعة على اساس ما تم من تحسين في اللياقة مع تدوين ذلك في بطاقات المستوى للاسترشاد بها مع مراعاة الاسس الفسيولوجية ومبدا زيادة الحمل , وقد يعتمد زيادة الحمل للفرد على قدرته في انقاص الزمن لتكملة دورة واحدة او اكثر , او يتم ذلك بزيادة الشدة بتطبيق تمرينات باثقال اضافية وبزيادة عدد مرات تكرار استخدام بعض

---

[٦٨] محمد عثمان : مصدر سبق ذكرة ، ١٩٩٠، ص ٧١ .

[١] امر الله احمد البساطي : مصدر سبق ذكرة ، ص ٧٥.

طرائق الحمل فيها عدا طريقة الحمل التكراري يمكن تقصير زمن الراحة بين كل تمرين واخر , او زيادة الشدة في التمرين باحدى الطرق السابقة مع مع تثبيت زمن الراحة[٧٠].

٢-١-٧ التصويب بكرة السلة واشكالة :

ان الهدف الاساسي الذي يتوج جميع المحاولات التي تحدد لعبة كرة السلة وهو التصويب , حيث تعتبر المهارة الاساسية الاولى من حيث الاهمية التي عن طريقها يمكن للفريق ان يحقق النجاح والانتصار في المباراة وهذا يعني ان جميع المهارات الاساسية مع اهميتها في هذه اللعبة يجب ان تنصب جميعا في خدمة اللاعب من اجل اصابة الهدف تكون المرحلة الاخيرة للفريق المهاجم ومن ذلك نجد ان للتصويب اهمية كبيرة في هذه اللعبة لان الفريق الذي سيفوز هو الفريق الذي سيحصل على اكبر عدد من الاصابات في سلة الفريق المقابل، لذلك فان ((ما يؤدى من مهارات حركية مع تعاون افراد الفريق الواحد ما هو الا اعداد لعملية التصويب على السلة)) [٧١]،((ان عملية التصويب تتم تحت ظروف مختلفة اثناء المباراة لذلك يجب ان يتمتع اللاعب بمقدار مناسب من القوة للذراعين والكتفين من اجل التحكم في الكرة وقد أوضحت الدراسات انه لا توجد عضلات معينة يمكن تحديد عملها في منطقة معينة . لذلك يجب الاهتمام بتنمية كل المجموعات العضلية العاملة على الذراعين حتى لا تضطرب اثناء التصويب))[٧٢] ، ان عملية التصويب هي التي تحدد نتيجة المباراة لذلك يجب على لاعبي كرة السلة ان يكونوا على اتم الاستعداد للتصويب الناجح على السلة في شتى الظروف اثناء المباراة لان كثرة التصويبات الخاطئة سوف تعرض الفريق للخسارة .وهذا ما أشار إليه (مصطفى زيدان) بان هنالك عاملين يجب مراعاتهما عند التصويب على السلة[٧٣].

الاول – دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها الى السلة .

الثاني – القوس الذي تسير فيه الكرة إثناء طيرانها من يد اللاعب الى السلة .

---

[٢] محمد ابراهيم شحاتة :اللياقة البدنية للجميع ، مطبعة اليوسف ، الاسكندرية, ٢٠١٥، ص١٤٥-١٤٦.

[١] محمد حسن أبو عبيه : مصدر سبق ذكره ، ١٩٧٥ ، ص٦١.

[٢] مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ ،ص٥١ .

[٣] مصطفى محمد زيدان : كرة السله للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي، الكويت، ١٩٩٩ ,ص٧٠ .

عن أهمية التصويب اتفق (James Humphrey) ((على ان التصويب ياتي في مقدمة المهارات الأساسية بكرة السلة كما وان دقة التصويب تعد مفتاح الفريق لتنمية رصيده من الأهداف(٧٤)

كما اكد (محمد عبد العزيز) ان التصويب الدقيق يؤدي دورا مهما في تحديد نتيجة المباراة ومن ثم الفريق الفائز . لذا يجمع خبراء اللعبة على انه يتصدر قائمة المهارات الاساسية(٧٥).

ان التصويب على سلة المنافس يعد نهاية هجوم الفريق اذ ان كل ما يقوم به الفريق المهاجم من جهد مثابر واتقان للمهارات الأساسية الهجومية وتطبيق الخطط هو لتحقيق هدف رئيسي الا وهو إيجاد أفضل الظروف لأحد زملائهم ليكون بعيدا عن منافس من اجل التصويب .

وهذا مايتفق مع (محمد عبد الرحيم) عندما أشار إلى ان الهدف الرئيسي هو إصابة سلة المنافس باكبر عدد من المرات خلال المباراة فيعتبر التصويب المحصلة النهائية للمهارات الهجومية المختلفة(٧٦).

كما اشار (شعبان إبراهيم محمد) إلى أن الهدف الرئيسي هو إصابة سلة المنافس مع منع الفريق المقابل من إصابة سلة الفريق(٧٧).

والباحث يرى ان التصويب من أهم المهارات الاساسية في الهجوم اذ تبنى عليه جميع الخطط الهجومية لما له من أهمية كبيرة في تحديد نتيجة المباراة

ويقرر (Vic Ambler) ان التصويب هو المهارة الحقيقة ذات التأثير الفعال على نتيجة المباراة في كرة السلة لذا تحتاج الى مزيد من الجهد والتدريب لتنميتها وصقلها حتى تصبح أحدى العادات الحركية للمصوبين(٧٨).

كما يوضح (محمد حسن علاوي) ان مهارة التصويب يجب ان تتم بالآلية عند اللاعب وان تؤدى تحت مختلف الظروف التي يواجهها إثناء اللعب حيث الإتقان التام للمهارات الحركية يستوجب عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما كان اللاعب متقدما

---

(4) James & Humphrey : sport Skills of Boys and girls Library of corgess , U.S. A , 1980 , P: 61 .

(١) محمد عبد العزيز سلامة : أثر استخدام بعض المتغيرات الصحية والبصرية على دقة التصويب في كرة السلة ، رسالة دكتوراه مجازة ، كلية التربية الرياضية ، الأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ ، ص٩ .

(٢) محمد عبد الرحيم : الهجوم في كرة السلة , مطبعة المعارف , الإسكندرية , ١٩٩٥ ، ، ص٧٧ .

(٣) شعبان ابراهيم محمد : دراسة نتيجة التصويب للاعبي كرة السلة في ظروف التدريب والمنافسة ، رسالة دكتوراه مجازة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ ، ص٢٧ .

(4) Vic Ambler : basket ball , WM . C . Brown Publishers , 10 WA , 1984 , P: 395 .

بالصفات البد نية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط هذا كله بالإتقان التام للمهارات الحركية في نوع النشاط الرياضي المتخصص فيه[٧٩].

ومن هنا نستطيع أن نتوصل إلى تعريفٍ اجرائي للتهديف , وهو جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب والمتضمنة عملية رمي الكرة بيد واحدة أو بكلتا اليدين نحو سلة الفريق منافس بهدف إحراز النقاط .

وفقا لما تقدم ومن اجل الارتقاء بعملية التصويب فقد أشار (مهدي نجم , يوسف البازي : ١٩٨٨) الى أن اللاعب من اجل أن يكون جيدا في التصويب يحتاج إلى تمرين متواصل وكذلك يحتاج إلى الصبر ويحتاج إلى شيء من الخصائص المميزة التي لا توجد عند غيرة[٨٠].

وقد أشار (ريسان خريبط , مؤيد عبد الله : ١٩٩٠) بان (الهجوم في كرة السلة هو التصويب الدقيق إما الأساليب الأخرى العديدة فهي مجرد أساليب مساعدة للوصول إلى الهدف وتسديد الضربة الدقيقة إلى السلة)[٨١].

إما (مؤيد عبد الله , فائز بشير : ١٩٩٩) فقد أشارا إلى أن عملية التصويب ودخول الكرة في السلة على نوعين فهناك التصويب المباشر أي دخول الكرة إلى الحلقة دون أن تلمس اللوحة وهناك التصويب غير المباشر وهو النوع الذي يستعين بلوحة الهدف لارتداد الكرة ومن ثم دخولها[٨٢]

أما أنواع التصويب التي تخص البحث فقد شملت ما ياتي :

١- التصويب من الثبات (الرمية الحرة)

٢- التصويب من الأمام بالقفز

٣- التصويب السلمي

٢-١-٧-١ التصويب من الثبات (خط الرمية الحرة)

---

(١) محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٤ ، ادار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ ، ص٧٤ .

(٢) مهدي نجم ويوسف البازي : المبادىء الأساسية بكرة السلة, مطبعة التعليم العالي, بغداد, ١٩٨٨,ص١٣٥.

(٣) ريسان خريبط ومؤيد عبد الله: التمارين الفردية بكرة السلة, مطابع التعليم العالي, الموصل, ١٩٩٠, ص٤٤.

(٤) مؤيد عبد الله وفائز بشير : كرة السلة , ط٢ , دار الكتب للطباعة والنشر, الموصل , ١٩٩٩, ص٢٣ .

يستحسن استعمال هذا النوع مع اللاعبين الناشئين كتصويبه ميدانية تمهيداً لتعليمهم مهارة التصويب من القفز, ذلك أن مهارة التصويب من القفز تتطلب قدرات أكثر نضجاً أن التصويب من الثبات يمكن ان يؤدى في أداء الرميات الحرة هو امتياز للاعب المهاجم التصويب دون عرقلة لاعب المدافع وتعد من أنواع التصويب التي لها أهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة أو خسرت على هذا الخط وبنظرة إحصائية أن (٢٠-٣٠ %) تقريباً من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرميات الحرة "[٨٣]. كما في الصورة (١)



صورة (١)

توضح التصويب من خط الرمية الحرة

- **اهمية اتقان الرمية الحرة**

نلاحظ كثرة أداء الرميات الحرة في جميع المباريات نتيجة وقوع أحد الاخطاء من اللاعبين, لذلك يجب الاستفادة القصوى من الأداء السليم لمختلف أنواع هذه الرميات من أجل تحسين نتيجة المباراة ,والمدرب الناجح هو الذي يستطيع استغلال الرميات الحرة داخل خطة اللعب للتفوق على الفريق المنافس, ومن هنا تظهر الأهمية البالغة لتدريب الناشئين على هذه الرميات من أجل زيادة تنمية وتطوير مهارات التصويب عندهم, ويوصي خبراء اللعبة بضرورة تدريب الناشئين على الانواع المختلفة للرميات الحرة حتى

---

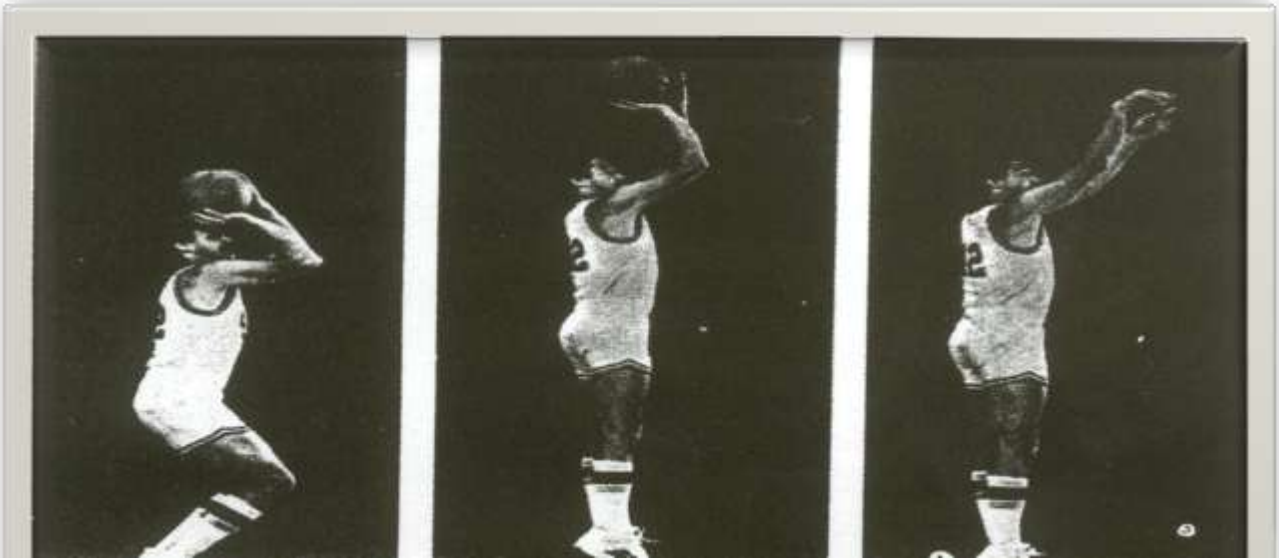
[١] مؤيد عبد الله وفائز بشير : مصدر سبق ذكرة , ص٢٨

يستطيع اللاعب اختيار افضلها مناسبة لطبيعة تكوينه ودرجة مهارته الفردية وأهم هذه الأنواع هي[٨٤]:

٢-١-٧-٢ التصويب من الامام بالقفز :

تعد مهارة التصويب من القفز إحدى أهم التصويبات في لعبة كرة السلة, وهي تشكل مع التصويب من الثبات للرمية الحرة والتصويب السلمية اكثر ثلاث تصويبات اهمية في مباراة كرة السلة[٨٥].

قبل البدء بالتصويب تكون القدمان مؤشرتين نحو السلة واما متوازيتان او الواحدة سابقة للأخرى (١/٢ - قدم تقريبا) كي تعطي اللاعب دفعا جيدا إلى الأعلى ,أهمية هذا التصويب تقع في أن اللاعب يرمي الكرة وهو في الهواء مما يصعب على اللاعب المدافع من عرقلته او اعاقته.. ولأجل الحصول على الدفع الى الاعلى تثنى الركبتان قليلا ويكون الكتفان مواجهين للسلة قدر الامكان, يمكن استعمال هذا التصويب من ثلاثة اوضاع اما من الثبات او بعد الطبطبة او بعد استلام الكرة, وأن التصويب من القفز من الثبات يحتاج اللاعب إلى قوة دفع كبيرة, اما بعد الطبطبة فهو أبسط الانواع ويستعمل بصورة كثيرة فمن خلال الطبطبة والتحضير للتهديف يكتسب اللاعب قوة دفع الى الاعلى مما يصعب على اللاعب المدافع إعاقته حيث يفاجأ بذلك ولا يستطيع الحركة واخذ الموضع الدفاعي بنفس السرعة, وأن وضع القدمين على الارض قبل النهوض الزوجي يتم على طريقتين أما بقاء احدى القدمين على الأرض (قدم الارتكاز) وسحب القدم الاخرى بجانبيها ثم النهوض واداء التصويب أو ينهض اللاعب على قدم ويهبط على الارض مع الكرة وهو على نوعين أما أن تأتي القدمان على الارض معا أو احداهما بعد الاخرى ثم القيام بالقفز بالنهوض الزوجي ,كذلك بالنسبة لاعب الراكض والذي يستلم الكرة بالهواء عندما تكون الكرة بالهواء يستطيع ان يقوم بنفس الحركات التحضيرية التي ذكرناها إن أقوى دفع يحصله اللاعب عندما تكون القدمان متوازيين والشيء الضروري والمهم هو ان اللاعب يرمي الكرة نحو الهدف بعد ان يصل إلى أعلى نقطة له من الارتفاع[٨٦].كما في الصورة (٢)



صورة (٢)

توضح مراحل التصويب من الأمام بالقف

إن وضع الكرة تكون أمام الجسم وتمسك باليدين فالنسبة للرامي باليمين تمسك الكرة أمام الصدر من جهة اليمين وبالنسبة لليسار العكس , اليد الرامية تكون خلف الكرة والمساعدة بجانبها وبعد القفز تجلب الكرة فوق مستوى الرأس وامامه وهنا تقع اليد الرامية خلفها مباشرة وان مرفق اليد الرامية يكون متجها نحو السلة وهنا تترك الكرة اليد اليسرى ومن هذا الوضع وبعد فترة قصيرة من التعلق في الهواء في النقطة العليا للقفز ترمى الكرة نحو السلة وذلك بمد مفاصل اليد كلها حتى تخرج الكرة من الأصابع بعد ان يمتد رسغه.

٢-١-٧-٣ التصويب السلمي :

تعد التصويبة السلمية (Layup Shot) من الأنواع المهمة والأساسية بلعبة كرة السلة اذ يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة ترك اللاعب بسرعة في اتجاه السلة بعد عمل محاورة بالكرة او استلام الكرة من زميل له, مما يحتم على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعي قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في مخالفة (المشي بالكرة) وفي هذا النوع من التصويب يجب أن يتعلم اللاعب أداء التصويب وبنفس الكفاءة لأنه يؤدي من مختلف الاتجاهات وبمدافع قريب في اكثر الاحيان[٨٧].

تكون الحركات التي يؤديها اللاعب بعد استلامه الكرة متشابهة اللاعب الايمن الذي يأتي من جهة اليمين نحو السلة يجب أن يقوم اللاعب بالنهوض اما برجل اليسار او اليمين ويستلم الكرة باليدين من القفز (يجب ان تكون القدمان في الهواء) ثم يهبط على قدم اليسار

---

[١] امجد محمد العتوم (واخرون) : عالم كرة السلة , ط١, مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع , عمان– الاردن , ٢٠١٢م , ص ٢٩.

وعند وصوله الى اعلى ارتفاع يرمي الكرة نحو السلة, ان الخطوة الاولى يجب ان تكون كبيرة لغرض تقصير المسافة نحو السلة بينما تكون الخطوة الثانية اقصر منها (اعتياديا) كي تساعد اللاعب على النهوض الى الاعلى لغرض التصويب الجيد.

أما وضع اليد الرامية فتكون على نوعين أما أن تكون خلف الكرة او تحتها عندما يأخذ اللاعب الخطوة الثانية بقدم اليسار تجلب الكرة باليدين الى الاعلى بجانب القسم الايمن من الجسم وبنفس الوقت ترفع الركبة اليمنى إلى الأعلى, وفي اثناء وضع الكرة الى الاعلى وأمام الجسم تأخذ اليد الرامية وضعا خلف الكرة أو تحتها تدور اليد اليسرى (المساعدة) نحو الجانب , وعندما تصل الكرة بمستوى الراس تترك يد اليسار عندئذ تستقر الكرة على اليد الرامية اليمنى ومن ثم تدفع نحو السلة أما بالنسبة للرامي باليسار فتكون الحركات كلها معكوسة[٨٨].

٢-١-٨ العوامل المؤثرة في دقة التصويب :

لابد من التطرق إلى العوامل ذات التأثير المباشر في دقة التصويب والتي يجب مراعاتها عند أجراء الوحدات التعليمية والتدريبية وهذه العوامل هي :

أولا : الدقة

تعد الدقة من العوامل الرئيسة والمهمة في التصويب ومعناها العلمي (هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين)[٨٩].

ويجب أن تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة , ففي لعبة كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجية الكرة نحو السلة باليدين أو بيد واحدة وفي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم[٩٠].

ويذكر (قاسم حسن , منصور جميل : ١٩٨٨) بان " الدقة أو مركز الدقة في المخ هو المنطقة السادسة التي تنطلق منها الإشارات العصبية من النخاع الشوكي والأعصاب لأداء حركة معينة " [٩١].

ثانيا : التركيز

---

[٢] يوسف البازي ومهدي نجم: مصدر سبق ذكره , م , ص ٩٨.

[٣] محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية, ط١, دار الفكر العربي, القاهرة , ١٩٧٩,ص٤٤٧-٤٤٨

[١] ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية،ج١،،مطبعة التعليم العالي ،جامعة البصرة ، ١٩٨٩ص٢١٢-٢١٣.

[٢] قاسم حسن و منصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها , مطبعة التعليم العالي , بغداد , ١٩٨٨ ,ص٣٠٨ .

يلعب التركيز دورا أساسيا في نجاح عملية التصويب , وهو القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف وكذلك يطلق عليه نظام تدريب عقلي , وان التركيز الجيد والقوي وسط مثيرات عديدة متواجدة داخل الملعب يعد من العوامل والمعايير لمستوى اتفاق الأداء المهاري[٩٢] .

ثالثا : القدرة على الارتخاء

إن القدرة على الارتخاء ترتبط ارتباطا كبيرا بالتركيز ويجب أن يمتاز اللاعبون أثناء تأدية الحركة ببرود الأعصاب الذي يتحلى بها بعض اللاعبين تحت ضغط المباراة وخاصة في حالات التوتر الزائد والذي ينتج عن تقارب النتائج في المباريات الحاسمة وكذلك العوامل الأخرى كالجمهور وما إلى ذلك[٩٣].

رابعا: الثقة بالنفس :

يجب على اللاعب حين تأدية التصويب أن يتمتع في جميع التصويبات بثقة وبشجاعة موثوق بها لان اللاعب الذي يمتلك ثقة عالية بنفسه سوف يؤدي التصويب بنسبة عالية من النجاح بخلاف ضعف الثقة التي تنتج من الخوف ومن الفقدان وكذلك نتيجة التوتر والإرهاق ونقص في التركيز التي ينتج عنها فشل التصويب . وعليه يجب معالجة ضعف الثقة ورفع الكفاءة للاعبين بهدف زرع الثقة بالنفس وتجاوز الصعاب[٩٤].

خامسا : التوازن :

التوازن يعني "أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية"[٩٥].

ويعد التوازن من المتطلبات الأساسية والتي تساعد في المحافظة على الأداء الصحيح والناجح للحركات ومنها التصويب , وعل الرغم من أن درجة التوازن تكون مختلفة , فان قدرة اللاعب على التحكم في مسار الكرة يعتمد على التحكم في القوة المتولدة من جزء محدد من الجسم[٩٦].

---

[٣] محمد عبد الرحيم : الهجوم في كرة السلة , مطبعة المعارف , الإسكندرية , ١٩٩٥ , ص٧٨-٨٢ .

[٤] ريسان خريبط مجيد : مصدر سبق ذكرة ،١٩٨٩, ص٢١٢.

[١] محمد عبد الرحيم : المصدر السابق نفسه , , ص٧٨-٨٢ .

[٢] ريسان خريبط مجيد : المصدر السابق نفسة , ص١٨٤.

[٣] حميد احمد محمد : تاثير تدريبات خاصة وفق بعض المؤثرات الكينماتيكية لتطوير دقة التصويب المحتسب بنقطتين من القفز بكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٥،ص٣٣.

سادسا : التوافق

يعد التوافق من العوامل المهمة والذي يرتبط ارتباطا قويا بالتوازن , ويعرف التوافق بأنه (القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء)[٩٧].

فمن خلال عملية التوافق بين اليد والذراع والتحكم في أطراف الأصابع تنتقل القوة المنقولة إلى الكرة عن طريق المصوب والتي تبدأ من الذراع إلى اليد والرسغ ومن ثم أطراف الأصابع إذ يجعل الأصابع تعمل بمسار جيد متوافق أثناء انطلاق الكرة وبعد دوران عكسي طبيعي وفي إتباع مسار طبيعي يعمل على هبوط الكرة من فوق الحلقة ومقترنا بدوران خلفي طبيعي[٩٨].

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة جاسم مجيد جوده الحسني (٢٠٠٧)[٩٩] بعنوان
(تأثير التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار دون (١٧) سنة).

تهدف الدراسة الى إعداد منهج تدريبي للتدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار دون(١٧) سنة كذلك معرفة تأثير التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار دون(١٧) سنة كذلك معرفة العلاقة بين تطور القدرات البدنية قيد البحث وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار دون (١٧) سنة

واشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبا من فئة الناشئين يمثلون نادي الطلبة الرياضي واختيرت بالطريقة العمدية .

---

[٤] ليلى اليد فرحات: القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية , ط١, مطابع أموت, القاهرة , ٢٠٠١ , ص٣١٢

[٥] محمد صبحي حسانين:القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة,ج١,جامعة حلوان,القاهرة,دار الفكر العربي ,١٩٩٥,ص٤٤.

[١] جاسم مجيد جوده الحسني : تأثير التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية وعلاقتها ببعض المارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار دون (١٧) سنة،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،٢٠٠٧.

أستُخدم المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية.

وكانت الاستنتاجات المستخدمة في البحث بأسلوب التدريب الدائري (التدريب الفتري المرتفع الشدة) في الاختبارات البعدية اثر بشكل معنوي في المتغيرات البدنية موضوعة البحث.

واستخدمه الوسائل الاحصائية وكانت من اهما اختبارات (t) للعينات المترابطة ومعامل الاختلاف ومعامل الارتباط البسيط بيرسون.

٢-٢-٢ دراسة رعد جابر باقر[١٠٠] 1995:

٢-٢-٢ ((تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة)).

تهدف الدراسة أعداد منهج تدريبي لقوة المميزة بالسرعة وكذلك معرفة اثر المنهج التدريبي المقترح للقوة المميزة بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية (قفز ، سرعة ، استجابة) وبعض المتغيرات المهارية (تهديف ، طبطبة ، مناولة) .

اما فروض الدراسة : للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية كذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

---

[١] رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥.

اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبا" يمثلون نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة للناشئين وتم تقسيم المجموعتين الى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة .

اما اهم الاستنتاجات فكانت للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة من خلال علاقتها المباشرة بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية كذلك ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات كافة .

٢-٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات المشابهة نلحظ النقاط التالية :-

- تشابهة الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين بالمنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية.
- تشابهة الدراسة الحالية مع دراسة جاسم مجيد جوده الحسني باستخدام اسلوب التدريب الدائري (التدريب الفتري المرتفع الشدة) بينما اختلفت مع دراسة رعد جابر باقر بتدريب القوة المميزة بالسرعة.
- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقين بالفئة العمرية حيث كانت الدراسة الحالية بعمر (١٦-١٨) سنة بينما كانت دراسة جاسم مجيد جوده الحسني دون (١٧) سنة.

- تشابهة الدراسة الحالية مع دراسة رعد جابر باقر بنوع اللعبة (كرة سلة) بينما اختلفت مع دراسة جاسم مجيد جوده الحسني حيث كانت اللعبة (كرة قدم).
- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين وهي استعمال ادوات مساعدة والتصويب بكرة السلة في تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية إذ يعني "اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة "[١٠١]، لذا اختار الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية) والاختبارين القبلي والبعدي لكونه الاسلوب الأنسب لحل مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي شباب نادي الناصرية بكرة السلة (١٦ – ١٨) سنة للموسم (٢٠١٧-٢٠١٨) بواقع ٢٨ لاعبا. تم اختيار (٢٠) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث وبنسبة (٧١,٤٢ %) بعد استبعاد عدد من اللاعبين(اللاعبين المصابين لاعبان وغير الملتزمين بالوحدات التدريبية لاعبان) ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين احداهما تجريبية واخرى ضابطة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وكل مجموعة تحتوي على (١٠) لاعبين ومن اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث ولتجنب تأثير العوامل التي قد تأثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة داخل المجموعة اجرى الباحث عملية التجانس للعينة في بعض المواصفات التي قد تكون لها تأثير على المتغير التجريبي (الطول , الكتلة , العمر الزمني , العمر التدريبي) واستخدام قانون معامل الاختلاف اذ ان قيمة معامل الاختلاف اذا كانت اقل من (٣٠٪) مما يدل على تجانس افراد العينة والجدول (١) يوضح ذلك .

---

[١٠١] عبد الله عبد الرحمن ومحمود عبد الدايم : مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الأنسأنَّية , ط٢، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع, الكويت، ١٩٩٩, ص١٠٧.

٣-٢-١ تجانس عينة البحث:

جدول (١)

يبين المواصفات والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لأفراد عينة البحث

ت	المواصفات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	معامل الاختلاف
١	**الطول**	**سم**	١٧٨	٠،٠٣	٪١،٦٩
٢	**الكتلة**	**كغم**	٧١،٤٥	٢،٥٨	٪٣،٦١
٣	**العمر الزمني**	**شهر**	٢٠٤،٦	٧،٧٤	٪٣،٧٨
٤	**العمر التدريبي**	**شهر**	٣٥،٨٠	٤،٢١	٪١١،٧٥

٣-٢-٢ تكافؤ عينة البحث :

وكذلك اجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث (قياسات العينة ، القدرات البدنية , والفسيولوجية ، انواع التصويب) من خلال جدول (٢)

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في قياسات العينة و متغيرات البحث

ت	المتغيرا ت	وحد ة القيا	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (T)	قيمة (T)	الدلالة الاحصائيـ ة

			س	ع	س	ع			
١	الطول	سم	١٧٧،٧	٣،٢٦	١٧٧،٦	٣،٩٤	٠،٠٨٤	١،٧٣	غير معنوي
٢	الكتلة	كغم	٧١،٣	٢،٦٦	٧١،٦	٢،٦٣	٠،٢١٣		غير معنوي
٣	العمر الزمني	شهر	٢٠٤،٩	٦،٩	٢٠٤،٣	٨،٨٨	٠،١٤٧		غير معنوي
٤	العمر التدريبي	شهر	٣٥،٥	٤،٤	٣٦،١	٤،٢٢	٠،٣٨٩		غير معنوي
٥	قدرة انفجارية للذراعين	واط	٤،٤٧	٠،٣٠	٤،٤٨	٠،٣١	١،٣٨٤		غير معنوي
٦	قدرة انفجارية للرجلين	واط	٣٩،٦	٤،٥٢	٤٠،٧	٣،٤	٠،٦٤٥		غير معنوي
٧	قوه مميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١١،٣	١،١٥٩	١١،٢	١،٢٢٩	٠،١٩		غير معنوي
٨	قوة مميزة بالسرعة للبطن	عدد	٨،٦	٠،٩٦٦	٩،١	٠،٨٧٥	١،١٦٨		غير معنوي
٩	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	ث	٩،٩٧	٠،٦١١	٩،٨٥	٠،٦٨٠	٠،٥٣٤		غير منوي

١٠	قوة مميزة بالسرعة للجذع	عدد	١٢،٢٥	١،٢٦	١٢،٧	٠،٩٤٨	٠،٦١٢	١،٧٣	غير معنوي
١١	معدل ضربات القلب قبل الجهد	ض.د	٨١،١	٢،٣٣	٨١،٢	٢،٢	٠،١٩٠		غير معنوي
١٢	معدل ضربات القلب بعد الجهد	ض.د	١٧٦،٦٣٥	٤،٩٢٨	١٧٥،٩٠	٣،٣٤٨	٠,٣٩٠		غير معنوي
١٣	الضغط العالي قبل الجهد	ملم.ز	٩٨،٨	٣،٤٢	٩٨،٤	٣،٣٣	٠،٦٦٧		غير معنوي
١٤	الضغط العالي بعد الجهد	ملم.ز	١٣٤،٩	٣،٨١	١٣٤،١	٣،٣٤	٠،٦٢٩		غير معنوي
١٥	الضغط الواطي قبل الجهد	ملم.ز	٦٧،٩	١،٩١	٦٧،٣	١،٧٦	٠،٨٧٤		غير معنوي
١٦	الضغط الواطي بعد	ملم.ز	٨٠،٤	٢،٧٥	٨٠،٩	٢،٠٢	٠،٤٠٩		غير معنوي

	الجهد								
١٧	**التصويب من الامام بالقفز**	**نقطة**	**١٤،٥**	**١،٣٥٤**	**١٥،٢**	**١،٣٩٨**	**١،١٣٧**		**غير معنوي**
١٨	**التصويب السلمي**	**نقطة**	**٤،٨**	**١،٠٣**	**٥،٥**	**٠،٨٤**	**١،٤٨١**		**غير معنوي**
١٩	**التصويب من الرمية الحرة**	**نقطة**	**١١،٣**	**٠،٩٤٨**	**١١،٤٢**	**٠،٩٨١**	**٠،٢**		**غير معنوي**

مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (١٨)

تم استخراج قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) يتضح من الجدول (٢) ان قيمة(ت) المحسوبة أصغر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (١،٧٣) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (١٨) . وهذا يعني ان الفروق كانت غير معنوية بين المجموعتين في المتغيرات (مواصفات العينة ، البدنية ، الفسيولوجية ، المهارية) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

من الأمور المهمة لإنجاز واتمام التجربة ادوات البحث وهي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة"[١٠٢]

٣-٣-١وسائل جمع البيانات :

١- الملاحظة .

٢ المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

٣- الشبكة الدولية للمعلومات(الانترنت) .

٤- الاستبانة ملحق (١),(٣),(٥)

٥- المقابلة الشخصية ملحق (٧)

٦- الاختبارات والمقاييس .

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات :

- ساعة توقيت عدد (٥) صناعة صينية .
- جهاز طبي لقياس النبض والضغط العالي والواطي سويسري الصنع (Rossmax) ملحق(١٥).

- ميزان طبي.

- كاميرا فيديو يابانية الصنع نوع (CASIO).
- لا بتوب نوع (HP – E BOOK).
- جهاز السير المتحرك (trade mail)
- كرة سلة عدد (١٥) نوع molten .
- أشرطة لاصقة عرض (٥) سم عدد (٢).
- ملعب كرة سلة(قاعة مغلقة).

---

[١٠٢] وجيه محجوب : مصدر سبق ذكرة ، ص١٣٣ .

- كرات طبية (مختلفة الاوزان) عدد (٤) ملحق (٩)
- سلم ارضي ملحق (١٠).
- حبل كتان عدد (٢) طول الواحد (١٤) م وسمك (٥سنم) ملحق(١١) .
- شواخص مخروطية الشكل عدد (٨) و بأرتفاع (٣٠ سم) ملحق (١٢).
- موانع عدد (٨) بارتفاع (٣٠ سم) عدد (١٠) ملحق(١٣).
- حبال المقاومة (مختلفة الالوان) ملحق(١٤).
- صافرة نوع (dolphen) صينية الصنع عدد (٥).
- جدار خشبي بارتفاع (٢) م وعرض (٥٠) سم عدد(٢).
- الاطار الحديدي عدد (٢).
- أهداف كرة السلة عدد (٤).
- صندوق القفز ارتفاع ٣٠ سم وعرض ٥٠ سم .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد المؤشرات الفسيولوجية :

قام الباحث بتصميم استمارة استبانه ملحق(٥) بعد التداول مع السيد المشرف لتحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة السلة الشباب بما يتناسب وموضوع البحث ووزعها على مجموعة من السادة المختصين في مجال كرة السلة وفسلجة التدريب الرياضي ملحق (٦) وقد رشح هذه المؤشرات الفسيولوجية السادة المختصون لما لها من وضوح والتي تخدم الدراسة في تحقيق أهدافها وتناسب عينة البحث ، واعتمدت المتغيرات التي حققت نسبة اتفاق عالية فيما اهملت المتغيرات التي لم تحقق نسبة اتفاق اعلى والجدول (٥) يبين ذلك . ولقد استخلص الباحث من ذلك الاختبارات التي حققت فيه أهمية واتفاق عالية نسبيا ، إذ أن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات [103].

---

[103] محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ،: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ ، ، ص٣٦٦-٣٦٧ .

جدول (٣)

يبين اراء الخبراء والمختصين في ترشيح المتغيرات الفسيولوجية والنسبة المئوية للموافقة والرفض

ت	المتغيرات الفسيولوجية	تصلح	النسبة المئوية	لا تصلح	النسبة المئوية	الدلالة
١	معدل ضربات القلب قبل الجهد (H.R)	٨	٧٢٪	٣	٢٧٪	مقبول
٢	معدل ضربات القلب بعد الجهد (H.R)	١٠	٩٠٪	١	٩٪	مقبول
٣	ضغط الدم الانقباضي قبل الجهد (S.B.P)	٧	٦٣٪	٤	٣٦٪	مقبول
٤	ضغط الدم الانقباضي بعد الجهد (S.B.P)	٩	٨١٪	٢	١٨٪	مقبول
٥	ضغط الدم الانبساطي قبل الجهد (D.B.P)	٨	٧٢٪	٣	٢٧٪	مقبول
٦	ضغط الدم الانبساطي بعد الجهد (D.B.P)	٩	٨١٪	٣	١٨٪	مقبول
٧	ضغط النبض قبل الجهد (P.P)	٤	٣٦٪	٧	٦٣٪	غير مقبول

٨	**ضغط النبض بعد الجهد (P.P)**	٣	٪٢٧	٨	٪٧٢	غير مقبول
٩	**الضغط الشرياني المتوسط قبل الجهد (M.A.P)**	٢	٪١٨	٩	٪٨١	غير مقبول
١٠	**الضغط الشرياني المتوسط بعد الجهد (M.A.P)**	٥	٪٤٥	٦	٪٥٤	غير مقبول
١١	**معدل التنفس قبل الجهد**	٤	٪٣٦	٧	٪٦٣	غير مقبول
١٢	**معدل التنفس بعد الجهد**	٢	٪١٨	٩	٪٨١	غير مقبول
١٣	**القدرة الفوسفاجينية قبل الجهد**	٥	٪٤٥	٦	٪٥٤	غير مقبول
١٤	**القدرة الفوسفاجينية بعد الجهد**	٣	٪٢٧	٨	٪٧٢	غير مقبول
١٥	**القدرة اللاكتيكية قبل الجهد**	٤	٪٣٦	٧	٪٦٣	غير مقبول
١٦	**القدرة اللاكتيكية بعد الجهد**	٥	٪٤٥	٦	٪٥٤	غير مقبول

من خلال جدول (٥) تم تحديد المتغيرات الفسيولوجية من قبل الخبراء والمختصين

٣-٤-١-١طريقة قياس المؤشرات الفسيولوجية:

تم قياس هذه المؤشرات من خلال جهاز(Rossmax) سويسري الصنع وقام بقياس هذه المتغيرات الباحث وفريق العمل المساعد حيث تم قياس هذه المؤشرات قبل الجهد وبعد الجهد (معدل القلب. الضغط الانقباضي .الضغط الانبساطي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت طريقة القياس من خلال تسجيل قراءة الجهاز لثلاث مرات لكل لاعب ثم يستخرج الوسط الحسابي للقراءات الثلاث عن طريق جلوس اللاعب على كرسي ذو مسند

لوضع اليد عليه ووضع الجهاز على يده اليسار وطبق هذا الاجراء قبل وبعد الجهد للحصول على النتائج لكي يتم المقارنة بهذه المؤشرات قبل وبعد تطبيق التمرينات التي طبقت من قبل الباحث(المجموعة التجريبية) والمدرب (المجموعة الضابطة) .

٣-٤-٢ تحديد القدرات البدنية قيد البحث:

عمل الباحث على اختيار بعض القدرات البدنية بكرة السلة، وأدرجها في استمارة استبانة ملحق (١) ، ذلك بعد اطلاعه على المصادر التي لها علاقة بالبحث، ثم تم عرضها على ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة ملحق (٢). لتحديد بعض القدرات البدنية وبعد جمع الاستمارات وتفريغها قام الباحث بأخذ الآراء والتوجيهات

جدول (٤)

يبين اراء المختصين في ترشيح القدرات البدنية والنسبة المئوية للموافقة والرفض

ت	القدرات البدنية	تصلح	النسبة المئوية	لا تصلح	النسبة المئوية	الدلالة
١	القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين	١١	١٠٠٪	صفر	صفر	مقبول
٢	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	١٠	٩٠٪	١	٩٪	مقبول
٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	٨	٧٢٪	٣	٢٧٪	مقبول
٤	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	١٠	٩٠٪	١	٩٪	مقبول
٥	مطاولة القوة لعضلات الذراعين	٥	٤٥٪	٦	٥٤٪	غير مقبول
٦	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	٩	٨١٪	٢	١٨٪	مقبول
٧	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	٧	٦٣٪	٤	٣٦٪	مقبول

٨	السرعة الانتقالية	٦	٥٤٪	٥	٤٥٪	غير مقبول
٩	السرعة القصوى	٣	٢٧٪	٨	٧٢٪	غير مقبول
١٠	مطاولة السرعة	٥	٤٥٪	٦	٥٤٪	غير مقبول
١١	التوافق	٤	٣٦٪	٧	٦٣٪	غير مقبول
١٢	التوازن	٥	٤٥٪	٦	٥٤٪	غير مقبول

٣-٤-٢-١ تحديد الاختبارات البدنية:

قام الباحث باختيار بعض الاختبارات البدنية التي حددها الخبراء بكرة السلة، وأدرجها في استمارة استبانة ملحق(٣) ، ذلك بعد اطلاعه على المصادر التي لها علاقة بالبحث، وتم عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة ملحق(٤), لتحديد الأولوية والأهمية لاجل قياس ما ينبغي قياسه وبما يخدم اللاعب إذ إن الاختبار " هو إجراء منظم لقياس العينة"[١٠٤]. وبعد جمع الاستمارات وتفريغها قام الباحث بالعمل على فرز الاختبارات التي حصلت على اعلى نسبة مئوية كما في الجدول (٤) ويتفق (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين)على " ان للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات "[١٠٥]

---

[١٠٤] فريد كامل ابو زينة: مصدر سبق ذكرة ، ص٤٨

[٢] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكرة،ص٣٦٦-٣٦٧

جدول (٥)

يبين اراء الخبراء والمختصين في ترشيح الاختبارات البدنية والنسبة المئوية للموافقة والرفض

ت	القدرات البدنية	أجزاء من الجسم	الاختبارات	يصلح	النسبة المئوية	لا يصلح	النسبة المئوية	الدلالة
	القدرة الانفجارية	للذراعين	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الوقوف	٤	٣٦٪	٧	٦٣٪	غير مقبول
			رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من	٩	٨١٪	٢	١٨٪	مقبول

١	رية		وضع الجلوس على كرسي					
		للرجلين	القفز العمودي للأعلى من الثبات	١٠	٩٠٪	١	٩٪	مقبول
			الوثب الأفقي للأمام	٣	٢٧٪	٨	٧٢٪	غير مقبول
٢	القوة المميزة بالسرعة	للذراعين	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثا	٥	٤٥٪	٦	٥٤٪	غير مقبول
			الانبطاح المائل من ثم ثني ومد الذراعين١٠ثا	١١	١٠٠ %	صفر	صفر	مقبول
		للرجلين	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م يمين ويسار	٨	٧٢٪	٣	٢٧٪	مقبول
			الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حدة	٤	٣٦٪	٧	٦٣٪	غير مقبول
		للبطن	من وضع الاستناد على الظهر مع تشبيك الايدي خلف الراس رفع وخفض الجذع بمساعدة الزميل مع الضغط على الركبتين بالكوعين لمدة ١٠ ثا	٩	٨١٪	٢	١٨٪	مقبول
			من وضع الاستناد على الظهر مع تشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل رفع الجذع مع الضغط على الركبتين بالكوعين لمدة ١٠ ثا	٣	٢٧٪	٨	٧٢٪	غير مقبول
			من وضع الانبطاح على البطن وتشبيك الايدي خلف الراس مع	٥	٤٥٪	٦	٥٤٪	مقبول

			تثبيت القدمين بمساعدة الزميل رفع الجذع لاعلى ولحد مستوى معين لمدة ١٠ ثا					
		للظهر	من وضع الانبطاح على البطن تشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل رفع وخفض الجذع عن الارض لمدة ١٠ ثا	٧	٦٣٪	٤	٣٦٪	غير مقبول

٣-٤-٢-١-١ توصيف الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث :

اولا : اختبار القدرة الانفجارية للذراعين[١٠٦]

رمي الكرة طبية زنة (٣) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي.

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

الأدوات المستخدمة:

كرة طبية زنة (٣) كغم وشريط قياس وكرسي مع حزام تثبيت للجذع محكم

طريقة ألاداء :

يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين بحيث تكون الكره اعلى وخلف الرأس ، يوضع الحزام حول صدر المختبر وخلف الظهر وتحت الابط لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين، وذلك لاقتصار الحركة على رمي الكرة باليدين فقط والصورة رقم(٣).

---

[١] قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات ومباديء الاحصاء في المجال الرياضي ، العراق، مكتبة جامعة بغداد ، ص٢٨٩-٢٩١



الصورة (٣)

يوضح طريقة أداء اختبار رمي الكرة الطبية

الشروط:

يمنح المختبر ثلاث محاولات متتالية, ويجب السماح للمختبر بأداء عدد من الرميات لغرض الأحماء قبل الأداء, عندما يتحرك المختبر في أثناء أداء أحدى المحاولات عن الكرسي لا تحسب النتيجة ويعطى محاوله اخرى بدلا عنها.

التسجيل:

تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض, تحسب نتيجة أفضل محاولة من المحاولات الثلاث

ثانيا: اختبار القدرة الانفجارية للرجلين[١٠٧]**:**

أسم الاختبار: القفز العمودي من الثبات لسارجنت

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين

الادوات المستخدمة:

حائط أملس بأُرتفاع مناسب , شريط قياس ، طباشير.

طريقة الاداء :

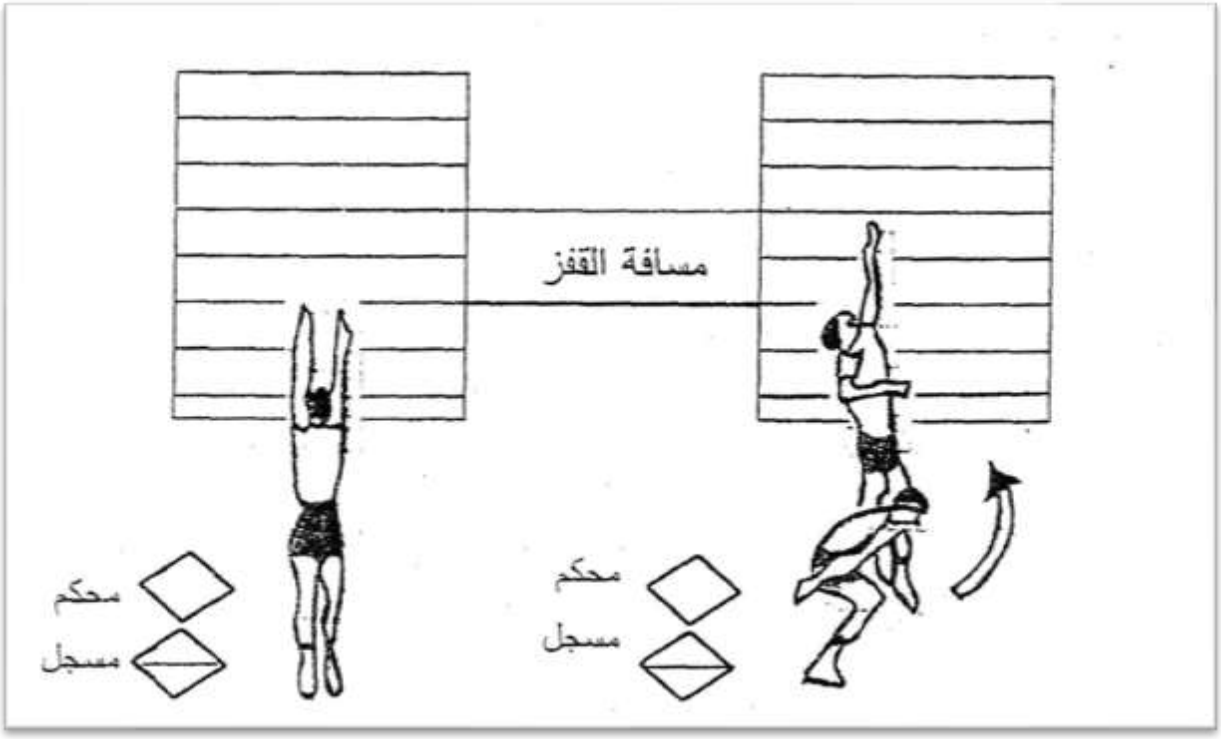
يقف المختبر وهو حافي مواجهاً الحائط ثم يقوم المختبر بمد ذراعيه للأعلى بكامل امتدادها لغرض معرفة العلامة الأولى ثم يسجل الرقم، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض، ، يقوم المختبر بمرجحة

الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثني الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط، ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً القفز لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام

ولاعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن لغرض تأشير العلامة الثاني

---

[١] مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط١, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع , الأردن، ٢٠٠٣، ص٦٨.



الشكل(١)

يوضح اختبار القفز العمودي سارجنت

الشروط:

- القفز للأعلى يكون بواسطة القدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة.
- يجب اخذ القياسات لأقرب سم واحد.
- لكل مختبر محاولتان تسجل أفضلهما.
- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من الأرض، كما يجب عدم رفع كتف الذراع المؤدي للحركة عن مستوى الكتف الآخر.ويفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولتين بوضوح.

❖ **التسجيل:**

يتم التسجيل بعدد السنتمترات التي توصل إليها المختبر من وضع الوقوف، والعلامة التي يصل إليها نتيجة القفز للأعلى، إذ تعد العلامة (المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار القدرة الانفجارية للرجلين).

ثالثا : اختبارالقوة المميزة بالسرعة للذراعين[١٠٨]

اسم الاختبار :

الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعيـــــن باستمرار لمـــــدة (١٠) ثوان.

الغرض من الاختبار :

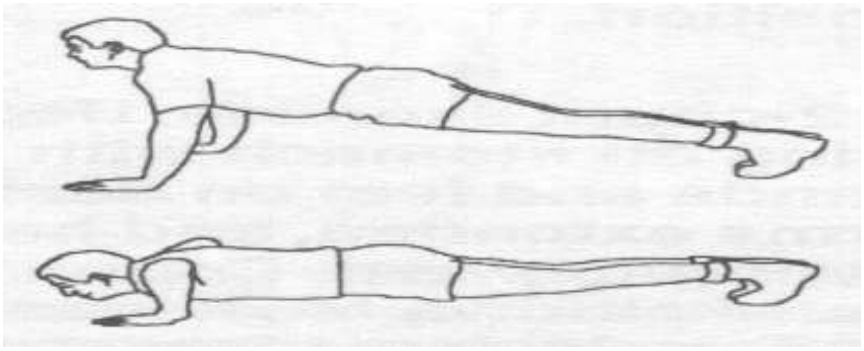
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، صافرة.

طريقة الأداء :

يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم ، عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين ثم مدهما كاملا" ، على أن يستمر في تكرار الأداء أكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة عشر ثوان.



الشكل (٢)

اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين

الشروط :

- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .

---

[١] محمد صبحي حسنين: مصدر سبق ذكرة، ص ٢٦٨.

- يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الأداء .
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.
- يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة.

التسجيل :

درجة المختبر هي: عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (١٠) ثانية .

رابعا : **رفع الجذع والضغط على الركبتين (البطن) في (١٠) ث** [١٠٩]**:**

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

الأدوات المستخدمة :

زميل أو مراقب لحساب عدد مرات الضغط ـ ساعة توقيت .

طريقة أداء الاختبار :

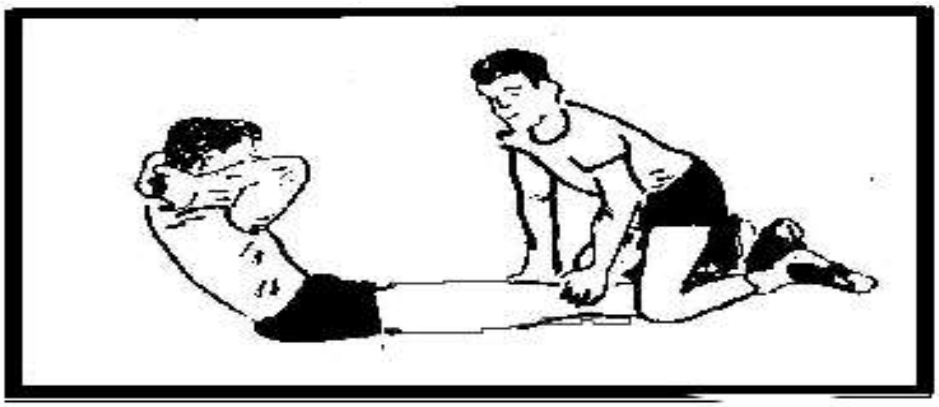
من وضع الرقود على الظهر وتشابك الأيدي خلف الرأس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل،رفع الجذع والضغط على الركبتين بملامسة الكوعين لهما بالتبادل، كما في الشكل (٣).

---

[١] قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومباديء الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ،مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧، ص٣٤٨

التسجيل :

عدد مرات رفع الجذع عن الأرض في (١٠) ثا .



شكل (٣)

يوضح طريقة الاداء (البطن)

خامسا: القوة المميزة بالسرعة للرجلين [١١٠] :

الاختبار : الحجل على رجل واحدة لمسافة (٣٠) م يمين ويسار

الهدف من الأختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل

مواصفات الأداء :

يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجحة) طليقة إلى الخلف وعند اعطاء الأمر بالبدء يحجل المختبر إلى مسافة (١٥) م ثم يغير الحجل على الرجل الاخرى الطليقة الى خط النهاية, وتعطى للمختبر محاولتين وتحتسب الأفضل .

التسجيل :

يحسب الزمن بالثانية .

سادسا : رفع الجذع إلى الخلف (الظهر) في (١٠) ث [١١١] :

---

[١] كاظم عبد الربيعي و موفق و مجيد المولى:الاعداد البدني بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة و النشر ، العراق ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص١٤٩

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر .

الأدوات المستخدمة :

زميل أو مراقب لحساب عدد مرات الرفع ـ ساعة توقيت .

طريقة أداء الاختبار :

من وضع الانبطاح على الأرض وتشبيك الأيدي خلف الرأس وتثبيت القدمين بمساعدة الزميل ، رفع الجذع عن الأرض في (١٠) ثا .

التسجيل :

عدد مرات رفع الجذع في زمن قدرة (١٠) ثا .

٣-٤-٣ تحديد مهارات التصويب بكرة السلة :

بعد اخذ راي السيد المشرف وموافقة لجنة اقرار العنوان * ومن خلال خبرة الباحث في كرة السلة تم اختيار مهارات التصويب (التصويب من الامام بالقفز, التصويب السلمي ، التصويب من الرمية الحرة)

٣-٤-٣-١ وصف اشكال التصويب

اولا- التصويب بالقفز بنقطتين : [١١٢]

الهدف من الاختبار : قياس المهارة الخاصة للاعب في التصويب الامامي على السلة .

الاجهزة والادوات : ملعب كرة سلة ، كرة سلة ، ميقاتي ، استمارة جمع البيانات

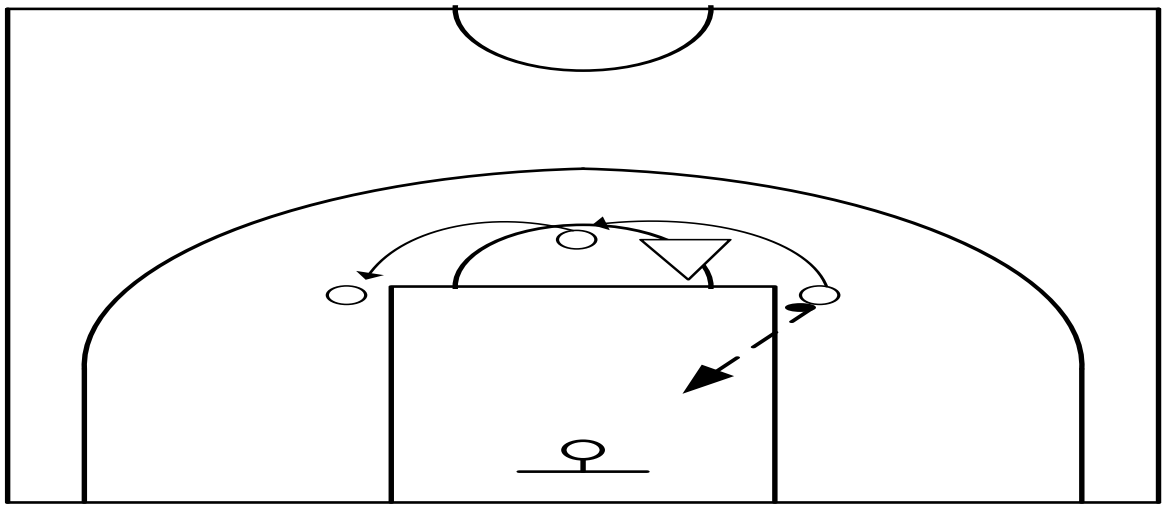
طريقة اداء الاختبار : يقوم المختبر بالتصويب على السلة من مكان خارج منطقة الرمية الحرة وعند تقاطعه مع الدائرة يجب تثبيت اشارة في المنطقة المحددة للتصويب

---

[١١١] قيس ناجي عبد الجبار و بسطو يسي أحمد : مصدر سبق ذكرة ، ١٩٨٧ ، ص ٣٤٨

[*] السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان:
١- الدكتور امين خزعل عبد
٢- الدكتور رشاد طارق يوسف
٣- الدكتور ناطق وريثة

[٢] فائز بشير حمودات و مؤيد عبد الله جاسم : مصدر سبق ذكرة , ١٩٨٧ ، ص ٢٠١



الشكل(٤)

يوضح كيفية أداء اختبار التصويب من القفز

شروط الاختبار :

١- يجب ان يكون التصويب مباشرة الى السلة دون ان تلمس لوحة السلة .

٢- للمختبر (١٥) محاولة يتم اداؤها في ثلاث مجموعات كل مجموعة تضم (٥) رميات

٣- يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد للاعبين .

٤- يسمح للمختبر اداء بعض الرميات على سبيل التجربة ,

التسجيل :

١- تحتسب درجة واحدة لكل تصويبه يتم فيها لمس الحلقة ولا تدخل الكرة للسلة .

٢- تحسب درجتان لكل تصويبه ناجحة تدخل فيها الكرة للسلة .

٣- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة .

٤- اعلى درجة (٣٠)

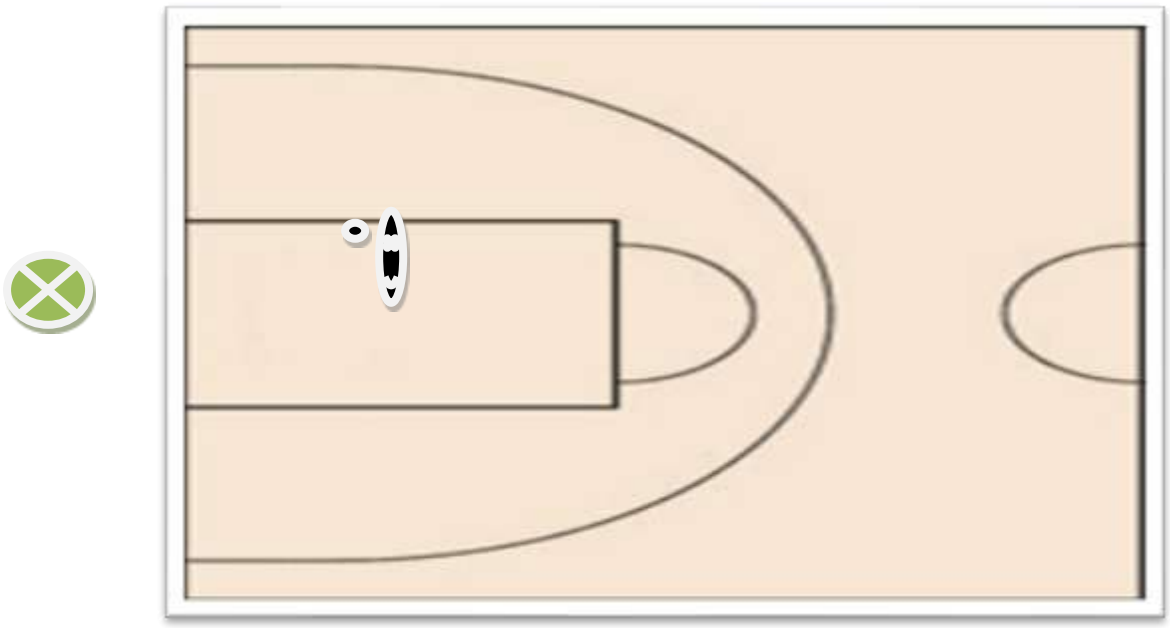
ثانيا- اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة [١١٣]:

الغرض من الاختبار:- تقيم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية.

الأدوات المستخدمة:- كرة سلة وهدف كرة سلة.

طريقة الأداء:- يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التصويب, ويتم التصويب بإحدى الطرق التي يحددها المدرب وهي:-

- التصويب السلمي من الأسفل.
- التصويب السلمي من الأعلى، وكما في الشكل (٥).



الشكل (٥)

يوضح طريقة أداء اختبار التصويب من الحركة السلمية

شروط الاختبار:

- يمنح المختبر (١٠) محاولات.
- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.

---

[١] فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله: مصدر سبق ذكرة ص٢٣٤-٢٣٥.

- الكرة التي تدخل السلة بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

التسجيل:

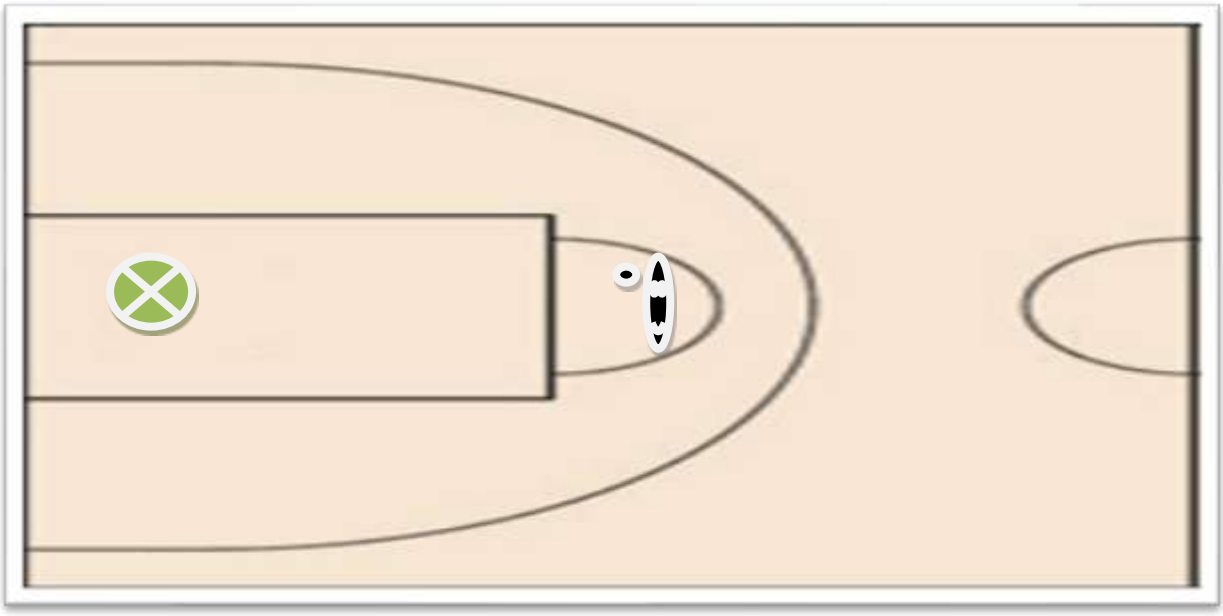
- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.
- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر (١٠) نقاط

ثالثا-اختبار الرمية الحرة [١]:

الغرض من الاختبار:- قياس دقة الرمية الحرة, وذلك من خلف خط الرمية الحرة.

الأدوات المستخدمة:- كرة سلة وهدف كرة سلة.

مواصفات الأداء:- يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة, ولكل مختبر (٢٠) محاولة, وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستعمال أية طريقة من طرق التصويب, على أن تؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها (٥) رميات, على إن يكون ذلك في شكل دائرة, أو أن يدع مختبرا أخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له وهكذا, هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب. كما في الشكل (٦).



الشكل (٦)

---

[١] محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية , ط٢, القاهرة , درار الفكر العربي , ١٩٩٠ص١٢٢.١٢٣ .

يوضح طريقة أداء اختبار التصويب من الرمية الحرة

الشروط:-

- لكل مختبر الحق في أداء (٢٠) رمية.
- يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

التسجيل:- تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر, وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة. ويحسب (صفر) إذا لم يتحقق ذلك. وحيث أن لكل مختبر الحق في أداء (٢٠) رمية, فان الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

٣-٤-٤ تصنيع الادوات المستخدمة في البحث :

٣-٤-٤-١ سلم التعلق :

تم تصنيع سلم التعلق من قبل الباحث الذي هو عبارة عن سلم اشبة بالدرج معلق مصنوع من الحديد أرتفاعة (٢) م ويطول (٢،٥٠) وبعرض (٥٠) سم يستند على (٤) اعمدة متوازية مثبتة بأحكام مترابطة مع بعضها مما يسهل عملية اداء التمرينات عند التعلق بالسلم وبدرجة عالية من القوة الامان وأن الغرض من صناعة هذه الوسيلة التدريبية تطوير القوة الخاصة بعضلات الذراعين وعضلات البطن واداء تمرينات مختلفة عليها ، كما تساهم في اداء بعض تمرينات الحبال المصنوعة من الكتان من خلال تثبيتها على اعمدتها.



صورة (٤)

يوضح سلم التعلق للاستفادة منه في اداء بعض التمرينات

٣-٤-٤-٢ أداة الجدار الخشبي :

تم تصنيع أداة الجدار المكون من لوح من الخشب بارتفاع (٢) م وبعرض (٥٠) سم وبسمك (٥) سم يستند على قاعدة خشبية مكونه من قطعتين ابعاد كل قطعة (٥٠ × ١٠) سم والغرض من صناعتها تدخل في تمرينات تطوير دقة التصويب بالقفز (شاخص يمثل المدافع لكي يحجب الرؤيا امام اللاعب لان اللاعب سيقفز وسيرى السلة) حيث انه اكثر دقة من وسيلة الاطار الحديدي و الصورة التالية تبين الجدار الخشبي الذي تم تصنيعه و استخدامه في البحث.



صورة (٥)

توضح الشاخص الخشبي للاستفادة منة في التصويب

٣-٤-٤-٣ الاطار الحديدي :

تم تصنيع اداة الاطار الحديدي المكون من اربعة قطع من الحديد ملحومة الاجزاء ومثبتة على قاعدة حديدية ابعادها (٤٠ × ٢٥) سم ويبلغ ارتفاع الاطار (٢) م وبعرض (٧٠) سم وان الغرض من صناعتها تدخل في تطوير دقة التصويب من القفز والشكل ادناه يوضح الاطار الحديد الذي تم تصنيعه و استخدامه في البحث



صورة (٦)

توضح الاطار الحديدي للاستفادة منة في القفز والتصويب

٣ ــ ٤-٤-٤ اهدف كرة السلة التدريبية :

عمل الباحث على تصنيع اهداف كرة السلة عدد (٤) لاستخدامها في الوحدات التدريبة الخاصة بالبحث و اجراءاته حيث كان ارتفاع الحلقة عن سطح الارض بارتفاع (٣,٥ م) وهو ارتفاع قانوني اما طول وعرض البورد(١,٥٠ × ١,٥٠) فلم تدخل ضمن القياسات القانونية علما ان هذه الاهداف يمكن التحكم بارتفاعها وانخفاضها للاستفادة منها في تطوير مهارة التصويب وقد تم وضع لوحات السلة على جوانب الملعب.



صورة (٧)

توضح احد اهداف كرة السلة التي تم تصنيعها

٣-٤-٤-٥ صندوق القفز :

عمل الباحث على تصنيع الصندوق لاستخدامه في الوحدات التدريبة الخاصة بالبحث و اجراءاته (التصويب السلمي) حيث تم تصنيعه من الخشب والحديد بارتفاع (٣٠) سم وعرض قاعدته من الاعلى (٤٠) ومن الاسفل (٥٠) سم .

صورة (٨) توضح صندوق القفز



واستخدامه في التصويب السلمي

٣-٤-٤-٦ الكرات الطبية :

قام الباحث بأستخدام الكرات الطبية المصنوعة من المطاط في بعض التمرينات حيث تم استخدام كرات مختلفة الاوزان لكل وحدة تدريبية وبما يتلائم وشدة الحمل



صورة (٩)

توضح الكرات الطبية التي استخدمت في اداء بعض التمرينات البدنية لتطوير القدرة الانفجارية

٣-٤-٤-٧ اداة الضغط الامامي (شناو) :

تم استخدام هذه الاداة في تمرينات القوة الذراعين وتم تصنيعها من مادة البلاستك لتكون ملائمة للاعبين و حرص الباحث على تطبيق التمرينات بالأدوات الملائمة لكافة اجزاء الجسم



صورة (١٠)

توضح الاداة المستخدمة في تمرين الضغط الامامي باليدين (شناو)

٣ ـ٤ـ٥ التجربة الاستطلاعية :

٣ـ٤ـ٥ـ١ التجربة الاستطلاعية الأولى :

من التوصيات المهمة التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية وهي (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه) [١١٤].

ولهذا قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من(٤) لاعبين من شباب نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (٨) بعد شرح الاختبارات لهم وكيفية التسجيل . وقد تمت التجربة بتاريخ ١٧-١٨ /١٢/ ٢٠١٧ , وفي تمام الساعة الرابعة عصرا واستمرت لمدة يومين قسمت بين الاختبارات البدنية والفسيولوجية وانواع التصويب فكان:

اليوم الأول (الأحد) ٢٠١٧/١٢/١٧ الاختبارات البدنية .

اليوم الثاني (الاثنين) ١٨/١٢/ ٢٠١٧ الاختبارات المؤشرات الفسيولوجية وانواع التصويب .

١- الاختبارات الفسيولوجية قبل الجهد

من وضع الجلوس بعد (٣-٥) دقائق قياس الضغط الدموي الشرياني الانقباضي (S.BP) والانبساطي (D,BP) وقياس معدل ضربات القلب من خلال جهاز (ROSSMAX)

٢- الاختبارات الفسيولوجية بعد الجهد اللاهوائي [١١٥] :

القيام بالاحماء على جهاز السير المتحرك لمدة (٥-١٠) دقائق بسرعة (٧-٨) كم/ساعة وبعد الاحماء تم اداء الجهد البدني اللاكتيكي (١٢،٨٧)كم/ساعة وبزاوية ميل (٢٠٪) حتى

---

[١١٤] معجم اللغة : مصدر سبق ذكرة ، ص٧ .

[١١٥] ابو العلا احمد ومحمد صبحي حسانين:: فسيولوجيا وموفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ،القاهرة ،دار الفكر العربي،١٩٩٧., ص٢٢٩

يصل اللاعب الى التعب الشديد وبعد الانتهاء من الجهد مباشرة تم اعادة القياسات للمؤشرات الفسيولوجية .

ومن خلال التجربة الاستطلاعية الاولى اراد الباحث التعرف على :-

١. معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدم.

٢. التعرف على الصعوبات والسلبيات التي قد تظهر في التجربة الرئيسة .

٣. تعريف فريق العمل المساعد على طريقة القياس وتسجيل النتائج .

٤. معرفة الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث.

٣-٤-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٦-٢٠١٧/١٢/٢٧ على عينة مؤلفة من (٤) لاعبين من نفس العينة السابقة وتم ذلك بمساعد مدرب الفريق وكان الهدف منها استخراج الاسس العلمية للاختبارات .

اما في يوم ٢٧ /٢٠١٧/١٢ قام الباحث بتطبيق التمرينات على عينة البحث (التجريبية) علما ان التمرينات طبقت على المجموعة التجريبية بعد انصراف المجموعة الاستطلاعية وكان الهدف منها

١. تنفيذ التمرينات في الوقت المحدد .

٢. تحديد الازمنة للتمرينات التي اقترحها الباحث عند تنفيذ التمرينات .

٣. تحديد الشدة القصوى للتمرينات المستخدمة من اجل تقنين الشدد ومدى ملائمتها لإمكانيات اللاعبين .

٣-٤-٦ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث :

اولا : صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار " أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها الاختبار فعلا "[١١٦].قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة وفق للاستبيان الموزع على السادة الخبراء والمختصين

---

[١] مروان عبد المجيد ابراهيم :الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ،عمان،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،١٩٩٠،ص١٣

ثانيا: ثبات الاختبار:

توجد طرائق مختلفة لحساب معامل الثبات ، وقد لجأ الباحث الى استخدام احد هذه الطرائق وهي (تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه) إذ قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (٤) لاعبين والذين يمثلون شباب نادي الناصرية بكرة السلة حيث تم تطبيق الاستطلاعية الاولى بتاريخ (١٧ /١٢/١٨/ ٢٠١٧) وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور (٧) ايام بتاريخ (٢٦-٢٧ /١٢/ ٢٠١٧) مع محاولة توفير نفس الظروف التي كانت في الاختبار الاول قدر الامكان ، وبعد جمع نتائج الاختبارين قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الاول والثاني ، ودلت النتائج على تمتع الاختبارات بمعامل ثبات عالٌ اذ تبين ان جميع معاملات الارتباط معنوية . والجدول (٦) يبين ذلك .

ثالثا : موضوعية الاختبار

" للموضوعية مفهوم ، له عدة معان وموضوعية الاختبار ترجع في اصلها الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار ، وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به ، وتعني موضوعية الاختبار ايظا ، ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار . اذ ان الاختبار الموضوعي ، هو الذي لا يحدث فيه تباين بين اراء المحكمين ، إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر اكثر من حكم "[١١٧] والجول (٦) يبين ذلك

---

[١] محمد جاسم الياسري : مصدر سبق ذكرة، ص٧٧

جدول (٦)

يبين اسم الاختبار وقيم معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	القدرة الانفجارية للذراعين(رمي الكرة الطبية)	٠،٩٧	٠،٩٧
٢	القدرة الانفجارية للرجلين (سارجنت)	٠،٩٥	٠،٩٧
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٠،٩٧	٠،٩٧
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠،٩٥	٠،٩٥
٥	القوة المميزة بالسرعة للبطن	٠،٩٧	٠،٩٧
٦	القوة المميزة بالسرعة للظهر	٠،٩٥	٠،٩٧
٧	التصويب نقطتان	٠،٩٧	٠،٩٧
٨	التصويب السلمي	٠،٩٥	٠،٩٧
٩	التصويب من الرمية الحرة	٠،٩٥	٠،٩٧

قيمة معامل بيرسون تساوي (٠،٩٥) عند درجة حرية (٢) تحت مستوى دلالة (٠،٠٥)

٣-٤-٧ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ ٢-٣ / ١ / ٢٠١٨ , يوم الثلاثاء والاربعاء حيث كان يوم الثلاثاء للاختبارات البدنية والاربعاء للاختبارات المهارية والفسيولوجية الخاصة بالبحث ، وكانت الغاية من أجراء الاختبارات على يومين كي لا يصاب الرياضي بالإجهاد من كثرة الاختبارات وبالتالي عدم الحصول على النتائج الحقيقة للاختبارات ، إذ تم أجراء اختبار القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة والمميزة بالسرعة للذاعين والرجلين وللظهر وللبطن في اليوم الأول ، في حين تم أجراء الاختبارات المهارية (التصويب نقطتان , التصويب السلمي التصويب من الرمية الحرة) والاختبارات الفسيولوجية (النبض قبل وبعد الجهد , الضغط العالي والواطي قبل وبعد الجهد) في اليوم الثاني ، وقد أجريت الاختبارات في تمام الساعة الرابعة عصرا تحت إشراف الباحث والمدرب وفريق العمل المساعد ملحق (٨)

وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ قدر الإمكان في الاختبارات البعدية .

٣-٤-٨ التجربة الرئيسية :

اعد الباحث تمرينات خاصة تهدف الى تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتؤثر في بعض المؤشرات الفسيولوجية القدرات البدنية والتصويب بكرة السلة باعمار (١٦-١٨) سنة (للشباب) وامتازت هذه التمرينات في كونها تسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني و الفسلجي والمهاري) للاعبي الشباب (نادي الناصرية) وكذلك تتجانس محتويات التمرينات مع الخصائص البدنية والفسيولوجية والمهارية للاعبين ان التمرينات تم تطبيقها من خلال استخراج متوسط الشدد لجميع التمرينات المستخدمة . وان يوضع في الاعتبار ما هية الوسائل والامكانات المؤثرة عند التنفيذ التنوع في التمرينات والمرونة في التنفيذ مما يجعله واضح عند التنفيذ

التدريب المستخدم :

١- قام الباحث باستخدام أسلوب التدريب الدائري (فتري مرتفع الشدة – والتكراري)

٢-احتوت على تمرينات خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والظهر والبطن والقدرة الانفجارية للذراعين والرجلين

٣- احتوت على المؤشرات الفسيولوجية (النبض , الضغط الواطي والعالي) وكذلك تطوير بعض مهارات التصويب بكرة السلة مثل (التصويب نقطتين , التصويب السلمي ، التصويب من الرمية الحرة)

٤- وضع الباحث اسلوب التدريب الدائري على (٢٤) وحدة تدريبية بمعدل (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا (السبت ،الاثنين ، الاربعاء)

٥-إن عمل المجموعة التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري هو أن يقف كل لاعبين في تأدية تمرين مرقم حسب الوحد التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعب فترة الراحة ثم يبدأ بالتمرين التالي وهكذا الى انتهاء المجموعة الاولى من التمرينات.

٦-كان عدد المحطات (٨) محطات حيث كان عدد المحطات البدنية (٥) محطات والمحطات المهارية للتصويب (٣) محطات.

٧- المحطتين الاولى والثانية بدنية اما الثالثة فكانت للتصويب اما المحطة الرابعة والخامسة للتمرينات البدنية والمحطة السادسة للتصويب والمحطة السابعة للبدنية والمحطة الثامنة للتصويب

٨-اختلفت زمن التمرينات من محطة الى محطة اخرى حسب شدة التمرينات.

٩-تم استخدام التموج (٢-١) في الشدد بين الاسابيع معتمدا في ذلك على الاسس العلمية في التدريب الرياضي (الفئة العمرية ، المرحلة التدريبية)

١٠-تم تطبيق التمرينات بتاريخ (١/٨ / ٢٠١٨) يوم الاثنين ولغاية (٧ /٣ /٢٠١٨) يوم الاربعاء كانت المدة الزمنية لأداء التمرينات شهرين . و تم تطبيقها خلال ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) من كل اسبوع حيث بلغ عدد المحطات في كل وحدة تدريبية (٨) وتم اداء التمرينات في قاعة الشهيد حيدر كامل برهان

٣-٤-٩ الاختبارات البعدية :

بعد تنفيذ التمرينات قام الباحث بإعادة تطبيق إجراءات الاختبارات البدنية الخاصة اجرى الباحث الاختبارات البدنية لعينة البحث في يوم الاحد والمهارية والفسيولوجية اجراها الباحث يوم الاحد والاثنين الموافقان ١١-١٢/ ٣ / ٢٠١٨ بعد انقضاء مدة التمرينات وبنفس أسلوب الاختبار القبلي وقد حرص الباحث على تهيئة الاختبارات البعدية بشكل مشابه من ناحية الظروف المكانية والزمانية للاختبارات القبلية قدر الامكان.

٣-٥ الوسائل الإحصائية :

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الاختلاف

٤- قيمة (T) للعينات المتناظرة

٥- قيمة (T) الغير متناظرة

٦- معامل الارتباط بيرسون

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية وأشكال التصويب لدى المجموعة الضابطة وتحليلها

٤-١-٢عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض اختبارات القدرات البدنية لدى المجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات البدنية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	قدرة انفجارية للذراعين	م	٤،٤٧	٠،٣٠٦	٤،٥٤	٠,٠٥	٤،٩٧٨	١،٨٣	معنوي
٢	قدرة انفجارية للرجلين	سم	٣٩،٦	٤،٥٢	٤٦،٩	٧،٠٧	٤،٠٣		معنوي
٣	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١١،٣	١،١٥٩	١٢،٩	٠،٩٩٤	٨،٠٨		معنوي
٤	قوة مميزة بالسرعة	ث	٩،٩	٠،٦	٩،٦	٠،٦	٣،٣٠		معنوي

	للرجلين		**٧**	**١١**	**٩٠**	**٢٨**	**٥**		
٥	**قوة مميزة بالسرعة للبطن**	**عدد**	**٨،٦**	**٠،٩٦٦**	**١٠،٦**	**٠،٩٦٦**	**١٣،٤١٦**		**معنوي**
٦	**قوة مميزة بالسرعة للظهر**	**عدد**	**١٢،٥**	**١،٢٦**	**١٤**	**١،٠٥٤**	**٩**		**معنوي**

مستوى دلالة ٠،٠٥ وبدرجة حرية (٩)

يبين جدول (٧) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(T) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية (قدرة انفجارية للذراعين ، قدرة انفجارية للرجلين ، قوة مميزة بالسرعة للذراعين، قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، قوة مميزة بالسرعة للبطن، قوة مميزة بالسرعة للظهر) إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي (للقدرة الانفجارية للذراعين) للاختبار القبلي (٤،٤٧) وبانحراف معياري قدره (٠،٣٠٦) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤،٥٤) وبانحراف معياري قدره (٠،٠٥) وقد بلغت قيمة(T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤،٩٧٨) .

اما اختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣٩،٦) وبانحراف معياري قدره (٤،٥٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤٦،٩) وبانحراف معياري قدره (٧،٠٧) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤،٠٣) .

اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١١،٣) وبانحراف معياري قدره (١،١٥٩) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٢،٩) وبانحراف معياري قدره (٠،٩٩٤) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٨،٠٨).

اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩،٩٧) وبانحراف معياري قدره (٠،٦١١) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩،٦٩٠) وبانحراف معياري قد (٠،٦٢٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٣،٣٠٥).

اما اختبار (\القوة المميزة بالسرعة للبطن) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٨،٦) وبانحراف معياري قدره (٠،٩٦٦) في حين بلغت قيمة

الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٠،٦) وبانحراف معياري قدره (٠،٩٦٦) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٣،٤١٦).

اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة للظهر) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٢،٥) وبانحراف معياري قدره (١،٢٦) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٤) وبانحراف معياري قدره (١،٠٥٤) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٩) علما ان قيمة (t) المحتسبة لجميع المتغيرات في الجدول رقم (٧) هي أكبر من قيمت (t)الجدولية(١,٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين جميع الاختبارات ولمصلحة الاختبار البعدي .

٤-١-٣ عرض نتائج القياسات القبلية والبعدية للمؤشرات الفسيولوجية لدى المجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لبعض المؤشرات الفسيولوجية وقيمة (T)المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	النبض قبل الجهد	ض.د	٨١،١	٢،٣٣	٧٨،٧	٢،٤٠٦	١٤،٦٩	١،٨٣	معنوي
٢	النبض بعد الجهد	ض.د	١٧٦،٦٣٥	٤،٩٢٨	١٧٤،٣٠	٣،٨٠٢	٤،٩٦١		معنوي
٣	الضغط العالي قبل الجهد	ملم.ز	٩٨،٨	٣،٤٢	٩٧،١	٢،٦٨	٥،٠٧٥		معنوي
٤	الضغط العالي	ملم.	١٣٤،	٣،٨	١٣٣	٣،٨	١٣،		معنوي

	بعد الجهد	**ز**	**٩**	**١**	**١٠،**	**٤**	**٥**		
٥	**الضغط الواطي قبل الجهد**	**ملم. ز**	**٦٧،٩**	**١،٩١**	**٦٦،٣**	**٢،٣٥**	**٤،٣١١**		**معنوي**
٦	**الضغط الواطي بعد الجهد**	**ملم. ز**	**٨٠،٤**	**٢،٧٥**	**٧٧،٦**	**٣،٣٧**	**٤،٣١**		**معنوي**

مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٩)

يبين جدول (٨) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(T) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القياسات الفسيولوجية (النبض قبل وبعد الجهد ، الضغط الواطي قبل ويعد الجهد ، الضغط العالي قبل وبعد الجهد) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (للنبض قبل الجهد) للاختبار القبلي (٨١،١) وبانحراف معياري قدرة (٢،٣٣) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧،٧٨) وبانحراف معياري قدره (٢،٤٠٦) وقد بلغت قيمة(T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٤،٦٩).

اما اختبار(النبض بعد الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٧٦،٦٣٥) وبانحراف معياري قدره (٤،٩٢٨) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٧٤،٣٠) وبانحراف معياري قدره (٣،٨٠٢) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤،٩٦١).

اما اختبار (الضغط العالي قبل الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩٨،٨) وبانحراف معياري قدره (٣،٤٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩٧،١) وبانحراف معياري قدره (٢،٦٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٥،٠٧٥).

اما اختبار (الضغط العالي بعد الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٣٤،٩) وبانحراف معياري قدره (٣،٨١) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٣٣،١) وبانحراف معياري قدره (٣،٨٤) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٣،٥).

اما اختبار (الضغط الواطي قبل الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦٧،٩) وبانحراف معياري قدره (١،٩١) في حين بلغت قيمة

الوسط الحسابي للاختبار البعدي(٦٦،٣) وبانحراف معياري قدره (٢،٣٥) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤،٣١١).

اما اختبار (الضغط الواطي بعد الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٨٠،٤) وبانحراف معياري قدره (٢،٧٥) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧٧،٦) وبانحراف معياري قدره (٣،٣٧) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤،٣١) علما ان قيمة (t) المحتسبة لجميع المتغيرات في الجدول رقم (٨) هي أكبر من قيمت (t)الجدولية(١،٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين جميع الاختبارات ولمصلحة الاختبار البعدي .

٤-١-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض انواع التصويب لدى المجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في التصويب وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	التصويب نقطتان	نقطة	١٤،٥	١،٣٥٤	١٦،٧	١،٧٠٢	٨،٨٢٠	١،٨٣	معنوي
٢	التصويب السلمي	نقطة	٤،٨	١،٠٣	٦،٣	٠،٨٢٣	٦،٧٠٨		معنوي

٣	التصويب من الرمية الحرة	نقطة	١١،٣	٠،٩٤٨	١٣	٠،٨١٦	٧،٩٦٥		معنوي

مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٩)

يبين جدول (٩) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لبعض أنواع التصويب بكرة السلة (التصويب نقطتان ، التصويب السلمي ، التصويب من الرمية الحرة) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (التصويب نقطتان) للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة(١٤،٥) وبانحراف معياري قدره (١،٣٥٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٦،٧) وبانحراف معياري قدره (١،٧٠٢) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (٨،٨٢٠) .

اما اختبار مهارة (التصويب السلمي) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤،٨) وبانحراف معياري قدره (١،٠٣) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦،٣) وبانحراف معياري قدره (٠،٨٢٣) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (٦،٧٠٨).

اما اختبار مهارة (التصويب من الرمية الحرة) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١١،٣) وبانحراف معياري قدره (٠،٩٤٨) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٣) وبانحراف معياري قدره (٠،٨١٦) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (٧،٩٦٥) علما ان قيمة (t) المحتسبة لجميع المتغيرات في الجدول رقم (٩) هي أكبر من قيمت (t) الجدولية(١,٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين جميع الاختبارات ولمصلحة الاختبار البعدي .

٤-١-٥ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية ومؤشرات الفسيولوجية أشكال التصويب لدى المجموعة الضابطة .

من خلال العرض يظهر لنا ان قيمة (T) المحسوبة لجميع المتغير هي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة(١،٨٣) تحت مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح البعدية .

و يرى الباحث ان البرنامج التدريبي الذي استخدم من قبل المدرب قد اثر على افراد عينة المجموعة الضابطة ، وان التطور الذي حصل في (القدرات البدنية ، الفسيولوجية ، التصويب) لافراد المجموعة الضابطة نتيجة الاستمرار في التدريب والتغذية الراجعة

والالتزام في ايام الاسبوع كافة ساعدت على التطور وتطبيق برنامج المدرب المعد بصورة دقيقة ، بحسب أُسلوبه. زيادة على اختياره التمرينات التي تؤدي دوراً في التطور إذ يذكر بسطويسي أحمد ،وعباس السامرائي (١٩٨٤) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل عن طريقها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" [١].

ان عملية التصحيح ضرورية لذلك وجب على المدربين ان يهتموا بها على طول فترة التدريب والتطوير للمهارات الاساسية ومنها مهارة التصويب وبما ان افراد المجموعة الضابطة يتدربون بشكل متوافق مع عدد الوحدات التدريبية اليومية وبنفس قدر الاوقات المتروكة لتطوير المهارة.

ان ظهور فروقات معنوية بمستوى اقل من مستوى التجريبية في نتائج اختباراتهم البعدية وهذا ما انعكس على نتيجة المعالجة الاحصائية لقيم (t) المحتسبة التي ظهرة لجميع متغيرات البحث كافة وهذه النتيجة مرتبطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لا فراد المجموعة الضابطة .

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية ومؤشرات الفسيولوجية أشكال التصويب لدى المجموعة التجريبية وتحليلها.

٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية وتحليلها.

جدول (١٠)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوب	جدولي	

(١) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية , مطابع جامعة الموصل ،١٩٨٤، ص٢٣٥ .

			ة	ة				
١	قدرة انفجارية للذراعين	م	٤،٤٨	٠،٣١٤	٤،٧٢	٠،٢٧٧	٦،٤٢	معنوي
٢	قدرة انفجارية للرجلين	سم	٤٠،٧	٣،٤	٥٢،٧	٨،٢٦	٤،٨٨٣	معنوي
٣	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١١،٢	١،٢٢٩	١٣،٤	١،٠٠٧	١٦،٥	معنوي
٤	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	ث	٩،٨٥	٠،٦٨٠	٩،٣٦٥	٠,٦٤٨	١١،٧٥	معنوي
٥	قوة مميزة بالسرعة للبطن	عدد	٩،١	٠،٨٧٥	١٢،٧	١،١٥٩	١٠،٥٩	معنوي
٦	قوة مميزة بالسرعة للظهر	عدد	١٢،٧	٠،٩٤٨	١٦،٥	١،٠٨	١٥،٢٣٤	معنوي

مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٩)

يبين جدول (١٠) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة**(T)** المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية (قدرة انفجارية للذراعين ، قدرة انفجارية للرجلين ، قوة مميزة بالسرعة للذراعين ، قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، قوة مميزة بالسرعة للبطن ، قوة مميزة بالسرعة للظهر**)** فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (للقدرة الانفجارية للذراعين) للاختبار القبلي (٤،٤٨) وبانحراف معياري قدره (٠،٣١٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤،٧٢) وبانحراف معياري قدره (٠،٢٧٧) وقد بلغت قيمة(T)المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي

(٦،٤٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (١،٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

اما اختبار (القدرة الانفجارية للرجلين) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤٠،٧) وبانحراف معياري قدره (٣،٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥٢،٧) وبانحراف معياري قدره (٨،٢٦) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٤،٨٨٣).

اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١١،٢) وبانحراف معياري قدره (١،٢٢٩) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٣،٤) وبانحراف معياري قدره (١،٠٧) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٦،٥).

اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩،٨٥) وبانحراف معياري قدره (٠،٦٨٠) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي(٩،٣٦٥) وبانحراف معياري قدره (٠،٦٤٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١١،٧٥)

اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة للبطن) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩،١) وبانحراف معياري قدره (٠،٨٧٥) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٢،٧) وبانحراف معياري قدره (١،١٥٩) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٠،٥٩).

اما اختبار (القوة المميزة بالسرعة للظهر) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٢،٧) وبانحراف معياري قدره (٠،٩٤٨) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٦،٥) وبانحراف معياري قدره (١،٠٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٥،٢٣٤) علما ان قيمة (t) المحتسبة لجميع المتغيرات في الجدول رقم (١٠) هي أكبر من قيمت (t)الجدولية(١،٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين جميع الاختبارات ولمصلحة الاختبار البعدي .

٤-٢-٢ عرض نتائج القياسات القبلية والبعديةللمؤشرات الفسيولوجية لدى المجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (١١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في بعض المؤشرات الفسيولوجية وقيمة (T)المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	النبض قبل الجهد	ض. د	٨١،٢	٢،٢	٧٧،٣	٢،٥٨٤	١٦،٧١٤	١،٨٣	معنوي
٢	النبض بعد الجهد	ض. د	١٧٥،٩٠	٣،٣٤٨	١٧١٢٠،	١،٥٤٩	٦،٨٧٢		معنوي
٣	الضغط العالي قبل الجهد	ملم. ز	٩٨،٤	٣،٣٣	٩٥،٣	٣،٣٦٨	١٣،٢٨٦		معنوي
٤	الضغط العالي بعد الجهد	ملم. ز	١٣٤،١	٣،٣٤	١٣١٤،	٣،٤٣٨	١٠،٣٧١		معنوي
٥	الضغط الواطي قبل الجهد	ملم. ز	٦٧،٣	١،٧٦	٦٤،٣	١،٩٤٦	١١،٦١٩		معنوي
٦	الضغط الواطي بعد الجهد	ملم. ز	٨٠،٩	٢،٠٢	٧٦،٥	١،٤٩	٩،٧٧		معنوي

مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٩)

يبين جدول (١١) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القياسات الفسيولوجية (النبض قبل وبعد الجهد ، الضغط الواطي قبل ويعد الجهد، الضغط العالي قبل وبعد الجهد) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية(للنبض قبل الجهد) للاختبار القبلي (٨١،٢) وبانحراف معياري قدره (٢،٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧٧،٣) وبانحراف معياري قدره (٢،٥٨٤) وقد بلغت قيمة(T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٦،٧١٤) .

اما اختبار(النبض بعد الجهد) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٧٥،٩٠) وبانحراف معياري قدره (٣،٣٤٨) في حين بلغت قيمة الوسط

الحسابي للاختبار البعدي (١٧١،٢٠) وبانحراف معياري قدره (١،٥٤٩) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٦،٨٧٣).

اما اختبار (الضغط العالي قبل الجهد) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩٨،٤) وبانحراف معياري قدره (٣،٣٣) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩٥،٣) وبانحراف معياري قدره (٣،٣٦٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٣،٢٨٦).

اما اختبار (الضغط العالي بعد الجهد) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٣٤،١) وبانحراف معياري قدره (٣،٣٤)في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٣١،٤) وبانحراف معياري قدره (٣،٤٣٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٠،٣٧١).

اما اختبار (الضغط الواطي قبل الجهد) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦٧،٣) وبانحراف معياري قدره (١،٧٦) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦٤،٣) وبانحراف معياري قدره (١،٩٤٦) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (١١،٦١٩).

اما اختبار (الضغط الواطي بعد الجهد) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٨٠،٩) وبانحراف معياري قدره (٢،٠٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧٦،٥) وبانحراف معياري قدره (١،٤٩) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (٩،٧٧) علما ان قيمة (t) المحتسبة لجميع المتغيرات في الجدول رقم (١١) هي أكبر من قيمت (t)الجدولية(١،٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين جميع الاختبارات ولمصلحة الاختبار البعدي .

٤-٢-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض انواع التصويب لدى المجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (١٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التصويب وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	التصويب نقطتان	نقطة	١٥،٢	١،٣٩٨	١٩،٦	١،٤٢٩	٢٦،٩٤٤	١،٨٣	معنوي
٢	التصويب السلمي	نقطة	٥،٥	٠،٨٤	٧،٨	٠،٧٨٨	٢٢،٣٣		معنوي
٣	التصويب من الرمية الحرة	نقطة	١١،٤٢	٠،٩٨١	١٤،٣	١،٠٥	٦،٠٦٨		معنوي

مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٩)

يبين جدول (١٢) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض أنواع التصويب بكرة السلة (التصويب نقطتان ، التصويب السلمي ، التصويب من الرمية الحرة) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (للتصويب نقطتان) للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (١٥،٢) وبانحراف معياري قدره (١،٣٩٨) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٩،٦) وبانحراف معياري قدره (١,٤٢٩) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (٢٦،٩٤٤.

اما اختبار (التصويب السلمي) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥،٥) وبانحراف معياري قدره (٠،٨٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧،٨) وبانحراف معياري قدره (٠،٧٨٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (٢٢،٣٣).

اما اختبار مهارة (التصويب من الرمية) الحرة للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١١،٤٢) وبانحراف معياري قدره (٠،٩٨١) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٤،٣) وبانحراف معياري قدره (١،٠٥) وقد

بلغت قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (٦،٠٦٨) علما ان قيمة (t) المحتسبة لجميع المتغيرات في الجدول رقم (١٢) هي أكبر من قيمت (t) الجدولية(١،٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق بين جميع الاختبارات ولمصلحة الاختبار البعدي .

٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية ومؤشرات الفسيولوجية أشكال التصويب لدى المجموعة التجريبية:

مما سبق نلاحظ ان قيمة (T) المحسوبة لجميع الاختبارات كانت اكبر من قيمتها الجدولية في متغيرات البحث وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ، ان هذه الفروق في مؤشرات الاحصائية قد تأثره بالأدوات التدريبية التي استخدمت مع التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وكان لها تاثير ايجابي في تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية والفسيولوجية ومهارة التصويب وهذا يرجع الى استخدام ادوات مساعدة في التدريب مما ساعد على اضافة عنصر التشويق والاثارة لدى اللاعبين مما ادى الى السرعة فيالتطور من خلال التمرينات التي اعدها الباحث بشكل دقيق ومدروس.

ويرى الباحث ان الاستمرار في التدريب من خلال اتباع الطرائق العلمية والتدرج بصورة سليمة في التمرينات التي وضعت في القسم الرئيسي من الوحدة الدريبية يؤدي الى تحقيق الهدف المطلوب عند اجراء التمرينات بشكل ثابت وباستخدام ادوات وهذا مما ادى الى الوصول الى الهدف المطلوب من التمرينات المستخدمة على المجموعة التجريبية.

ان الباحث يتفق على ما اكده (امر الله البساطي) على ان " تنوع التمرينات وتركيبها وعدم سيرها على وتيرة واحدة من اذ الشكل والمضمون يؤدي الى التشويق وتطوير الاجهزة والاعضاء وتظهر اهمية ذلك في مراحل الاعداد" [١١٨] .

ان ادراك اللاعب الادوات المستخدمة في القسم الرئيسي والاسلوب الدائري المنظم من الوحدة التدريبية قد اثر على ادائه البدني والفسيولوجي والمهاري مما خلق الكثير من التوافقات العضلية والعصبية وهذا ما اثر على اداء مهارات التصويب بشكل جيد وهو ما سعى الية الباحث .

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

---

[١] امر اللة احمد البساطي : مصدر سبق ذكرة ،ص١

٤-٣-١عرض الاختبارات البعدية للقدرات البدنية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (١٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للقدرات البدنية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	قدرة انفجارية للذراعين	م	٤،٥٤	٠،٠٥	٤،٧٢	٠،٢٧٧	٢،٨١	١،٧٣	معنوي
٢	قدرة انفجارية للرجلين	سم	٤٦،٩	٧،٠٧	٥٢،٧	٨،٢٦	٤،٠٧		معنوي
٣	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١٢،٩	٠،٩٩٤	١٣،٤	١،٠٧	٣،٧٨		معنوي
٤	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	ث	٩،٦٩٠	٠،٦٢٨	٩,٣٦٥	٠،٦٤٨	٦،١٠		معنوي
٥	قوة مميزة بالسرعة للبطن	عدد	١٠،٦	٠،٩٦٦	١٢،٧	١،١٥٩	٩،٨٥		معنوي
٦	قوة مميزة بالسرعة للظهر	عدد	١٤	١،٠٥٤	١٦،٥	١،٠٨	٣١،٨		معنوي

مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٨)

يبين جدول (١٣) أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(T) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية بكرة السلة وهي (قدرة انفجارية للذراعين ، قدرة انفجارية للرجلين ، ، قوة مميزة بالسرعة للذراعين ، قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، قوة مميزة بالسرعة للبطن ، قوة مميزة بالسرعة للظهر) إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للقدرة الانفجارية للذراعين لدى المجموعة الضابطة (٤،٥٤) وبانحراف معياري قدره (٠،٠٥) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٤،٧٢) وبانحراف معياري قدره (٠،٢٧٧) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين (٢،٨١) .

اما الوسط الحسابي للقدرة الانفجارية للرجلين لدى المجموعة الضابطة فكان (٤٦،٩) وبانحراف معياري قدره (٧،٠٧) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٥٢،٧) وبانحراف معياري قدره (٨،٢٦) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين (٤،٠٧).

اما الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى المجموعة الضابطة فهو (١٢،٩) وبانحراف معياري قدر (٠،٩٩٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٣،٤) وبانحراف معياري قدره (١،٠٧) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين (٣،٧٨).

اما الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة الضابطة فهو (٩،٦٩٠) وبانحراف معياري قدره (٠،٦٢٨) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٩،٣٦٥) وبانحراف معياري قدره (٠،٦٤٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين (٦،١٠).

اما الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للبطن لدى المجموعة الضابطة فهو (١٠،٦) وبانحراف معياري قدره (٠،٩٦٦) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٢،٧) وبانحراف معياري قدره (١،١٥٩) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين (٩،٨٥) .

اما الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للظهر لدى المجموعة الضابطة فهو (١٤) وبانحراف معياري قدره (١،٠٥٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٦,٥) وبانحراف معياري قدره (١،٠٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين (٣١،٨) .

٤-٣-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمؤشرات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها .

جدول (١٤)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعض المؤشرات الفسيولوجية البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	النبض قبل الجهد	ض.د	٧٨،٧	٢،٤٠٦	٧٧،٣	٢،٥٨٤	٤،٤٥	١,٧٣	معنوي
٢	النبض بعد الجهد	ض.د	١٧٤،٣٠	٣،٨٠٢	١٧١،٢٠	١،٥٤٩	٢،٣٨٨		معنوي
٣	الضغط العالي قبل الجهد	ملم.ز	٩٧،١	٢،٦٨	٩٥،٣	٣،٣٦٨	٢،٦٥		معنوي
٤	الضغط العالي بعد	ملم	١٣٣،١	٣،٨	١٣١	٣،٤	٢،٩		معنوي

	الجهد	**.ز**		**٤**	**٤٠**	**٣٨**	**٨**	
٥	**الضغط الواطي قبل الجهد**	**ملم .ز**	**٦٦،٣**	**٢،٣٥**	**٦٤،٣**	**١،٩٤٦**	**٤،٥٥**	**معنوي**
٦	**الضغط الواطي بعد الجهد**	**ملم .ز**	**٧٧،٦**	**٣،٣٧**	**٧٦،٥**	**١،٤٩**	**٢،٧٢**	**معنوي**

مستوى دلالة (٠،٠٥)وبدرجة حرية (١٨)

يبين جدول (١٤) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختيارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القياسات الفسيولوجية (النبض قبل وبعد الجهد ، الضغط الواطي قبل ويعد الجهد، الضغط العالي قبل وبعد الجهد) فقد بلغ قياس الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة(للنبض قبل الجهد) للاختبار البعدي (٧٨،٧) وبانحراف معياري قدره (٢،٤٠٦) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٧٧،٣) وبانحراف معياري قدره (٢،٥٨٤) وقد بلغت قيمة(T) المحسوبة بين الاختبارين (٤،٤٥) .

اما قياس(النبض بعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٧٤،٣٠) وبانحراف معياري قدره (٣،٨٠٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية (١٧١،٢٠) وبانحراف معياري قدره (١،٥٤٩) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدية (٢،٣٨٨).

اما قياس (الضغط العالي قبل الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩٧،١) وبانحراف معياري قدره (٢،٦٨) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٩٥،٣) وبانحراف معياري قدره (٣،٣٦٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدية (٢،٦٥).

اما قياس (الضغط العالي بعد الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٣٣،١) وبانحراف معياري قدره (٣،٨٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٣١،٤) وبانحراف معياري قدره (٣،٤٣٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدية (٢،٩٨).

اما قياس (الضغط الواطي قبل الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦٦،٣) وبانحراف معياري قدره (٢،٣٥) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٦٤،٣) وبانحراف معياري قدره (١،٩٤٦) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة الاختبارات البعدية (٤،٥٥).

اما قياس (الضغط الواطي بعد الجهد) للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧٧،٦) وبانحراف معياري قدره (٣،٣٧) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٧٦،٥) وبانحراف معياري قدره (١،٤٩) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدية (٢،٧٢).

علما ان جميع المتغيرات في الجدول (١٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (١,٧٣) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٤-٣-٣عرض نتائج الاختبارات البعدية لبعض انواع التصويب لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

جدول (١٥)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية في التصويب في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

ت	مؤشرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية	
١	التصويب نقطتان	نقطة	١٦،٧	١،٧٠٢	١٩،٦	١،٤٢٩	٩،٤١	١،٧٣	معنوي
٢	التصويب	نقطة	٦،٣	٠،٨	٧،٨	٠،٧	١٨،		معنوي

	السلمي			٢٣		٨٨	٩٦	
٣	التصويب من الرمية الحرة	نقطة	١٣	٠،٨ ١٦	١٤، ٣	١،٠ ٥	٥،٩ ٠	معنوي

مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (١٨)

يبين جدول (١٥) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لبعض أنواع التصويب بكرة السلة (التصويب نقطتان ، التصويب السلمي ، التصويب من الرمية الحرة) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (للتصويب نقطتان) للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٦،٧) وبانحراف معياري قدره (١،٧٠٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٩,٦) وبانحراف معياري قدره (١,٤٢٩) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة في الاختبار البعدي (٩،٤١) .

اما اختبار (التصويب السلمي) للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (٦،٣) وبانحراف معياري قدره (٠،٨٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٧،٨) وبانحراف معياري قدره (٠،٧٨٨) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة في الاختبار البعدي (١٨،٩٦) .

اما اختبار(التصويب من الرمية الحرة) فقد بلغت قيمة الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٣) وبانحراف معياري قدره (٠،٨١٦) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٤،٣) وبانحراف معياري قدره (١،٠٥) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة في الاختبار البعدي (٥،٩٠). علما ان جميع المتغيرات في الجدول (١٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (١,٧٣) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على معنوية الفروق ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية ومؤشرات الفسيولوجية أشكال التصويب لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

٤-٤-١ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

من الجدول (١٣) يتضح

طبقت نتائج الاختبار البعدي وجد ان هناك فرقا معنويا لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبقت عليها تمرينات البحث ويرى الباحث من خلال هذه التمرينات تم تطوير القدرات البدنية بشكل واضح بالرغم من ان التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب التمرينات المستخدمة من قبل المدرب الا اننا نشاهد ان تأثير التمرينات المستخدمة بالبحث قد ساهمت بشكل افضل في تطوير المجموعة التجريبية . وعليه تعد ان هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة لاستخدام اسلوب التدريب الدائري الذي هو شكل من اشكال التدريب الهامة بل والرئيسية والتي تعمل بطريقة مباشرة على الارتقاء بكفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية في جسم الانسان القلب ،الرئتين ،الدورة الدموية كما تعد من أفضل الاساليب المستخدمة في تنمية عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها [١١٩] .

يتميز "التدريب الدائري علاوة على احتوائه على عوامل التشويق والاثارة على أن يتعرض بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية للممارسين اللياقة البدنية ، التكنيكية ، التكتيكية ، النفسية "[٢]. اضافة الى التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية التي عملت على تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة وهذا ما ظهر عند اداء الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ان مهارة التصويب هي ثمرة التدريب قياسا الى المبادي الاولية والخطط المدروسة " مهارة التصويب هي التتويج النهائي لتكوينات اللعب فضلا عن ان هذة المهارة يعشقها الكل كل من اللاعب والمشاهد وتنجز بهما اكثر من المهارات الاخرى [١٢٠]. ان ارتباط القدرات بالمهارات عامل ضروري ومهم في خلق لاعب شامل كامل المواصفات . وتدريب القدرات الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يعد تدريبا خاصاً لأنه يهدف إلى تعزيزهما ويحسن من تطوير العلاقة بينهما لذلك يرى (زكي محمد، 1998) بان ''هذا النوع من التدريب وهو تدريب المقاومات بالحبال والذي استفادت منه المجموعة التجريبية اذ برز بسرعة فأصبح من أشهر طرائق التدريب لكل مستويات الأعمار ومستويات القدرات، ولقد أصبح أيضا مقبولاً كطريقة عامة من طرائق التدريب المناسب لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تكون فيها للقدرة فائدتها'' [١٢١] .

ان النتائج الايجابية التي ظهرت جاءت ملائمة لنتائج الاختبارات البعدية لدى المجموعة التجريبية فضلاً عن ان صفة القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية

---

[١] محمد عثمان: مصدر سبق ذكرة, ص٨٢.

[٢] محمد عثمان . المصدر السابق ، ص٨٢.

[١] منير جرجيس : كرة اليد للجميع ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ص٨١

[٢] زكي محمد درويش. التدريب البلايومتري، مفهومه، استخدامه مع الناشئة, دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨،ص٥٦

الاساسية لبعض انواع الالعاب الرياضية والتي تتغير بتغيرات مستمرة لمستوى الجهد الذي ينجم عنها. فهي تناسق ايجابي بين القوة والسرعة لتطور القدرات الحركية المتمثلة بالتوافق والرشاقة والتوازن الخاصة بحركات الرجلين الهجومية وفعاليتها في تطوير الأداء المهارى وبما ان التمرينات الخاصة التي استوحاها الباحث من المواقف الفعلية للمنافسة ، يضاف الى ذلك ان استعمال الوسائل المساعدة التي كان لها تأثير فعالاً في تطور حركات الرجلين والذراعين الهجومية لأفراد المجموعة التجريبية لان "الوسائل المساعدة تجعل اللاعب قادراً على معالجة اوجه القصور خاصة الذين تكون حركات الرجلين بطيئة لديهم كما تزيد من فاعلية الوحدة التدريبية" [١٢٢].من خلال ملاحظة النتائج التي ظهرت في تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية في القياسات البعدية نتيجة تأثير التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث خلال فترة تنفيذ المنهج والمتمثلة بتمارين بدنية ومهاريه قد ساهمت في تعزيز قدرات اللاعبين وكان لها اثر ايجابي في تطور المجموعة التجريبية .

أن تنمية القدرات البدنية (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) في لعبة كرة السلة تمكن اللاعبين من أداء مختلف المهارات الأساسية وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساسية للعبة التي بدونها يكون هناك خلل في العملية التدريبية وأيضا فأن تطوير هذه القدرات يسهم في رفع المستوى الفني وخاصة في المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة . ويؤكد هارا " أن تطور القوة المميزة بالسرعة يعطي أمكانية رفع المستوى التكنيك بنفس الدرجة " [١٢٣].ويرى بعض العلماء أن تمارين القوة تؤدي إلى عملية بناء نسبي في بروتين العضلة وإلى زيادة نسبية في كتلة هذه العضلة ونشاط لعمليات إعادة بناء ATP وكذلك تحسين العمليات الكيميائية الحيوية في العضلات إذا كان العمل العضلي سريعاً ولفترة زمنية قصيرة [١٢٤].

ويذكر الباحث أن القوة المميزة بالسرعة تسهم في أداء مختلف المهارات الأساسية ومنها التصويب إذ تلعب قوة القفز دورا كبيرا في عملية الارتقاء إلى الأعلى لتمكن اللاعب من رؤية سلة المنافس بوضوح إذ أن الدفاع القريب من المهاجم وطول ذراعه وطول قامته وأيضا قدرته على القفز العالي تجعله في موقف يساعد على أعاقة التصويب لهذا فأن قدرة المهاجم على سرعة وقوة القفز يجب أن تكون بشكل يسمح له من التصويب من مستوى أعلى من مستوى المدافع باذ يصعب على المدافع الوصول إلى الكرة وأيضا" فأن قوة الذراعين تمكن اللاعبين من التصويب من مختلف الأماكن .

---

(3) www . Angelfair . Com / m n / almoalem . html

[١] هارا : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٠ ، ص ١٢٦

[٢] قاسم حسن حسين :الفسيولوجيا ، مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي؛(، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل ، ١٩٩٠) ص٣٩-٤٠

ويذكر عصام عبد الخالق " بأن تنمية القوة المميزة بالسرعة يتم أما بتطوير القوة القصوى او رفع التقلص العضلي ويجب ربط مكونات الاثنين لرفع مستوى القوة المميزة بالسرعة" (١٢٥).

٤-٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقياسات الفسيولوجية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

من الجدول (١٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للقياسات الوظيفية كافة
المعنية بالدراسة بين مجموعتين البحث الضابطة والتجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة التجريبية الى التحسن في عمل الجهازين الدوري والتنفسي والذي نتج عن الاستخدام العلمي السليم للتمرينات المقترحة وحسب أنظمة إنتاج الطاقة والتي تتخذ من الزمن كمؤشر لتوجيه الحمل، ولعبة كرة السلة محصورة بين النظامين الهائي و اللاهوائي، ومن خلال الملاحظة والمتابعة وجد ان التكيف يحدث تحسنا في وظائف القلب والدورة الدموية فضلا عن كفاءة عمل العضلات الا ان بعض المدربين يبدأون تدريباتهم بشكل متأخر وهذا لايسمح لهم بأحداث تكيف ملائم للاعبين ويرجع ذلك الى التخطيط بشكل عشوائي مما يؤدي الى نتائج عكسية ،

يعد زمن الأداء احد النقاط المهمة التي من خلالها يتم تحديد وتصميم التمرينات في وعلى ضوء ذلك يتحدد نظام الطاقة المستخدم ويتم توزيع الحمل ،وتكمن أهمية التدريب الفتري المرتفع الشدة في زيادة مقاومة الجسم ضد العوامل المسببة للتعب، أي الإقلال من التعب أثناء أداء برنامج التدريب الفتري ويمكن أن يتحول الى زيادة في شدة التدريب وحجم الحمل التدريبي وبما أن طريقة التدريب الفتري بالاسلوب الدائري مبني على اساس منظم ومنسق بين شدة الحمل وفترات الراحة، والتمرينات المقترحة من قبل الباحث قد راعى هذه العلاقة بين الحمل والراحة اذ لايمكن لأي مدرب أن يغفل عن هذه العلاقة ولا بد أن يعتني بها إذا ما أر اد أن يصل الى التكيف لدى اللاعبين .

وبما أن التمرينات قد بنيت مفرداتها وفق أنظمة إنتاج الطاقة على أساس الزمن وما تضمنت من تكرارات وفترات للراحة والتي من خلالها يتمكن اللاعب من إعادة بناء الطاقة والتخلص من الفضلات حتى لا تترسب الحوامض في العضلات المشتركة في التمرينات إذ يمتاز التدريب الفتري والتكراري بزيادة مقاومة الجسم للعوامل المؤدية للتعب لتأخير مظاهره، وذلك باستغلال واستخدام مصادر الطاقة أثناء الأداء الرياضي عن طريق العمل المتبادل بين القوة والاسترخاء٠وبين التعب واستعادة النشاط وبين تخزين مصادر الطاقة العالية واستنفاذها وتلك الظواهر هي جوهر طريقة التدريب الفتري،

---

(٣) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيق ، الإسكندرية ، مطابع جريدة السفير ، ١٩٨٩. ص ١٤٦

"ان اداء التمرينات الرياضية والجهد البدني الشديد يزيد جريان الدم في العضلات الى حوالي (٢٠) ضعفا واذا ما علمنا ان العضلات تشكل ما يقارب (٥٠٪) من مكونات الجسم فان ذلك يعني ان جريان الدم الكلي في عضلات الجسم يزداد اثناء الجهد الشديد عن مستواه الطبيعي (٥-٢٠ لتر / دقيقة) مما يؤدي الى زيادة انتاج القلب الى اكثر من خمسة اضعاف مستواه الطبيعي " [١٢٦].

ان الذين يزاولون التدريب الرياضي بشكل منظم تكون ضربات القلب لديهم اقل من الذين لا يزاولون الرياضة وهذا يحصل نتيجة التكيف للقلب والدورة الدموية اذ يزداد حجم القلب وهذا يعتبر من المؤشرات الفسيولوجية المهمة وله تأثير كبير في عمل القلب والدورة الدموية مما يدل على ان معدل ضربات القلب من اهم العوامل عند اداء مختلف الاحمال التدريبية من اذ الشدة وزمن الاداء فكلما ارتفعت كفاية الرياضي البدنية انخفض معدل ضربات القلب فهي ميزة القلب الرياضي فهو لا يعطي انتاجا اكثر فقط وانما يعطي اقتصادا اكثر [١٢٧] .

ان القلب يتكيف تدريجيا على معدل اقل من ضرباته وهذا ما يعزز ان النبض يعد معبرا فسيولوجيا وموضوعيا ومؤشرا صادقا على شدة الجهود ودرجة التكيف [١٢٨] . ويمتاز قلب الرياضي بحجم ضربة اكبر من السوي الا انه عند الراحة تكون سرعة القلب عند الرياضي اقل مقارنة بغير الرياضي .

ان كمية الدم التي يدفعها القلب تؤدي الى سريان الدم في الشرايين وهذا ما يؤدي الى زيادة الضغط داخل الاوعية الدموية وهذا راجع الى انقباض الشرايين على مما يؤدي الى مقاومة سريان الدم لذلك على القلب ان يزيد من قوة دفع الدم خلال الشرايين الضيقة ، وهذا يؤدي الى زيادة الضغط ، والعكس يحصل اذ يؤدي اتساع الاوعية الدموية الى انخفاض الضغط الدموي. فالضغط الدموي الانقباضي يزداد نتيجة انقباض العضلة القلبية و دفع الدم داخل الشرايين بالاضافة الى مقاومة جدران الشرايين لمرور الدم اذ يبلغ (١٢٠-١٤٠) ملم.زئبق ويرتفع خلال الجهد والتوتر العصبي اما بالنسبة للضغط الدموي الانبساطي فهو ناتج عن انبساط العضلة القلبية والذي يتولد في الشرايين او يتولد نتيجة انقباض الاذينين ومرور الدم الى من الاذينين الى البطينين وهذا ما يسمى بالضغط الواطي ويساوي (٧٠-٨٠) ملم.زئبق .

اما (كاظم جابر) يؤكد بقولة "ان ضغط الدم يتغير بصورة كبير تحت تأثير المجهود العضلي "[١٢٩] وهذا التغيير ناتج تحت كمية الدم المدفوعة في الدقيقة لتغطية الحاجة

---

[١] سميعة خليل محمد : مبادىء الفسيولوجيا الرياضية ،ط١، شركة بانياس للطباعة ،٢٠٠٨ ، ص١٤٦

[٢] محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح ، مصدر سبق ذكرة ، ٢٠٠٠،ص٢٢٦-٢٢٨

[١] عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكرة ،ص٦٤

[٢] كاظم جابر امير :الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ،ط١، ذات السلاسل الكويت، ١٩٩٠ ، ص٢٢٦].

المتزايدة في الأوكسجين ، فيرفع ضغط الدم (الانقباظي) ارتفاعا طرديا مع شدة الحمل وخاصة في فعاليات التحمل وهذا الارتفاع ناتج عن زيادة في الدفع القلبي الذي يرافق الارتفاع في شدة الحمل أما (الضغط الانبساطي) فيرتفع اثناء المجهود البدني مقارنة (بالضغط الانقباضي) .

انالتكيفات الفسيولوجية الحاصلة في اجهزة الجسم الحيوية وخاصة جهاز الدوران لعينة البحث وعند ملاحظة الوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب بعد الجهد نجده يدل على الشدة القصوى التي يتطلبها الاختبار وهذا يدل على الحالة الفسيولوجية الجيدة والمتطورة الحاصلة في عضلة القلب وجهاز الدوران نتيجة التمرينات التي خضع لها اللاعبون لذلك فان زيادة معدل النبض بشكل يوازي الزيادة في شدة التمرين ولما كان الجهد المنفذ من قبل اللاعبين هو جهداً قصوياً ادى الى ارتفاع معدل ضربات القلب وهذا ناتج عن تاثيرات الجهاز العصبي – السمبثاوي .

٤-٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لبعض انواع التصويب لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

من الجدول (١٥) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارية (التصويب نقطتان ، السلمي ، الرمية الحرة) المعنية بالدراسة ،وبما أن الباحث قام بتنفيذ التمرينات وبأسلوب (التدريب الدائري بطريقة الفتري المرتفع الشدة) فأن أي تغير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغير إيجابيا أم سلبياً هو نتيجة للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة مع اختلاف في المنهاج ومن هنا يتضح فاعلية التمرينات والذي نفذ باسلوب التدريب الدائري وفق الفتري المرتفع الشدة والتكراري وظهر التفوق الواضح لدى لاعبي المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحث الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمرينات وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية من خلال ادخال مهارة التصويب مع التدريب البدني

وإن استخدام هذا الاسلوب وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعيه أكثر للتدريب . وعلى الرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء الأ أنها تتطلب جهدا" كبيرا" في دقة أتقانها وذلك بسبب قصر حيازة الكرة لدى اللاعب المهاجم بسبب الوقت المحدد للهجمة (٢٤) ث وما يتعرض له اللاعب من ضغوطات من اللاعبين المدافعين نلاحظ مما تقدم انه يجب ان يكون لدى اللاعب المهاجم قدر كاف من التوافق العصبي العضلي عند ادائه لمهارة التصويب .

وتلعب القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة دور بالغ الأثر في تطوير سرعة حركات الرجلين والذراعين إذ أن لاعب كرة السلة بحاجة إلى أداء جميع المهارات (الهجومية والدفاعية) وبكفاءة عالية وهذا يعني انه يحتاج إلى سرعة في حركات الرجلين والذراعين وتأتي السرعة في حركات الرجلين والذراعين من خلال تطوير وتحسين كل من القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في إثناء التدريب وهذا ما سعى الية الباحث عند اعداد التمرينات اذ تم دمج مهارة التصويب مع التدريب البدني في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ان تطور القوة العضلية لعضلات الذراعين و الرجلين تعتمد بالدرجة الاساس في تدريبات استخدام حبال المقاومة المختلفة واستخدام الكرات الطبية وبأداء يعتمد على القوة والسرعة كل ذلك ادى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها العمل الحركي في التصويب وبذلك أثرت ايجابيا على الاداء (براين وبيتر) " على ان اللاعب الذي يقفز اعلى ما يمكن من أجل التصويب يكون هو الرابح اذ يمكنه من التسجيل بصورة أفضل " [١٣٠]،وهذا ما تضمنه تمرينات المجموعة التجريبية التي أكدت على تنفيذ تمرينات سرعة ودقة في التصويب من مناطق مختلفة من داخل و خارج المنطقة المحرمة فضلاً عن استخدام التنافس أي تصعيب التمرينات بإدخال عامل معوق للتنفيذ الدقة مما يتطلب قراراً سريعاً يحتاج إلى دقة لأجل التصويب وهذا يتطابق مع رأي (Reid) الذي يؤكد على التنوع بالتمرينات وخصوصا" التمرينات المساعدة مع منافس الذي يساعد على زيادة الخبرة والدقة بعد أداء واجبات مختلفة وفي أوضاع مختلفة وصعبة[١٣١] . وهذا ما افتقر إليه تدريب المجموعة الضابطة. ويرى الباحث سبب هذا التطور الى الادوات المساعدة المستخدمة في التدريب مما ادى الى هذا التطور وكذلك الى استخدام اسلوب التدريب الدائري الذي يتميز بطريقة مباشرة للمساهمة الفعالة والايجابية في الارتقاء بالكفاءة الرياضية (اللياقة البدنية والتكنيكية)،إذ إن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الامكانات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي .

ويعزو الباحث سبب التطور في مهارة التصويب الى تأثير التمرينات البدنية و المهارية التي طبقت من عينة البحث اذ تم استخدام مهارة التصويب بطرائق مختلفة (التصويب نقطتان السلمي الرمية الحرة) ومن مسافات مختلفة اثناء الوحدة التدريبية وهذا كان له الاثر الواضح في تطوير مهارة التصويب ،ان عملية استلام الكرة والتحكم بها تنتهي دائما إما بالتصويب او المناولة , وهما أكثر أنواع المهارات استخداما في المباريات , ويرى الباحث أن التدريب المستمر على أداء أي مهارة يؤدي إلى توضيح الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء إلى أن يصبح أداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في أجزاؤها وهذا ما ركز

---

(1) Brin Coleman, Peter Ray. Play Basketball, Canada, Coles publishing compan 1980, p107

(131) Ried ,p. The high jump . N.S.A. by the I.A.F. quarber magazine . Rome . 1992.p66.

عليه الباحث أثناء إعطاء التمرينات ، إما التطور الذي حصل في اشكال التصويب فيرى الباحث أن سببه يرجع إلى أن اللاعب اصبح تحت تأثير الجهد البدني عند اداء مهارة التصويب مما يتطلب من اللاعب التركيز في التصويب و تطوير النواحي الفنية والنفسية والتكيفية كافة خصوصا عند استخدام التمرينات المركبة اذ ان (بواسطة هذه التمرينات لا تتأصل وتكتمل القابليات الفنية فحسب بل تتعدى الى القابليات التكنيكية والبدنية ويمكن ان تكون عناصر الفن اكثر اتقانا باستعمال التمرينات المركبة)" [١٣٢] .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وهي :-

١- ان للتمرينات الخاصة وفق الاسلوب الدائري لها دور فعال في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب لدى المجموعة التجريبية.

٢-ان التمرينات المعدة من قبل المدرب له دور ايجابي في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب لدى المجموعة الضابطة.

٣-استعمال الادوات المساعدة وبدونها في اثناء الوحدات التدريبية له تأثير ايجابي في تطوير التصويب بكرة السلة ولكلا المجموعتين الضابطة و التجريبية.

٤- تفوق المجموعة التجريبية والتي طبقت اسلوب التدريب الدائري في جميع متغيرات البحث بشكل كبير وواضح على المجموعة الضابطة .

٥- الادوات التي اعدها الباحث كان لها الاثر الكبير في زيادة الحماس والتشويق اثناء تطبيق التمرينات مما انعكس ايجابيا على افراد المجموعة التجريبية .

٥-٢ التوصيات

في اطار الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث تم وضع مجموعة من التوصيات :

١. التأكيد على استعمال ادوات مساعدة اثناء الوحدات التدريبية لدورها الفاعل في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة قيد البحث .

٢. على المدربين القائمين على لعبة كرة السلة الاهتمام بالمؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية وتطويرها من خلال استعمال الاسلوب الناجح في التدريب لاسيما اسلوب التدريب الدائري.

---

[٣] كالمان برايز : تحضير اللاعب الناشيء بكرة القدم ،(ترجمة) أمين عبد الوهاب، مطبعة دار السلام ، بغداد، ١٩٧٦،ص ٩و٤

٣. تعميم التمرينات التي طبقها الباحث باستعمال الادوات المساعدة في البرامج التدريبية بدورها الفاعل واسهامها المباشر في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب بكرة السلة قيد البحث .

٤. أجراء بحوث بالاسلوب الدائري على فئة المتقدمين في لعبة كرة السلة.

٥. الاهتمام بتطوير القدرة البدنية (للذراعين والرجلين) للاعبين الشباب وذلك لتأثيرها الفاعل في رفع مستوى المهارات الهجومية (التصويب) بكرة السلة.

٦. ضرورة التأكيد على التفكير الجاد في ايجاد ادوات مساعدة اخرى واستعمالها في البرامج التدريبية من قبل المدربين والمعنيين في المجال الرياضي.

المراجع و المصادر العربية والانكليزية

- **القران الكريم.**

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط ١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧.

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بايولوجيا الرياضة ، ط٢، دار الفكر العربي, القاهرة، ١٩٩٨.

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٥ .

- ابو العلا احمد ومحمد صبحي حسانين:: فسيولوجيا وموفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ،القاهرة ،دار الفكر العربي،١٩٩٧.

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي بيك : القياس في المجال الرياضي ،ط٤، دار الكتاب الحديث، القاهر،١٩٩٤.

- امجد محمد العتوم (واخرون) : عالم كرة السلة , ط١, مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع , عمان- الاردن , ٢٠١٢م.

- أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،١٩٩٨.

- أمين أنور الخولي وعدلي حسين بيومي: الجمباز التربوي للأطفال والناشئة، دار الفكر العربي، القاهره ١٩٩١.

- باسم أحمد وعبد الكريم محمود : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة، البصرة, ١٩٩١.

- باسم عبد خنجر وجبار رحيمة حسن: كرة السلة (فسلجة - تعليم - تدريب) , مطبعة الحضارة , البصرة , ٢٠٠٧م.

- بلال خلف السكرانة : اتجاهات حديثة في التدريب ، ط١ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١.

- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ،.

- جاسم مجيد جوده الحسني : تأثير التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية وعلاقتها ببعض المارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار دون (١٧) سنة،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،٢٠٠٧.

- جرجيس : كرة اليد للجميع ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤.

- جوزيه مانويل باليستروز.: أسس التعليم والتدريب, (ترجمة) : (عثمان حسين، رفعت ومحمود فتحي). القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ١٩٩٢.

- حسين سيد معوض : كرة السلة للجميع ، القاهرة ، مطابع الدجوري ، ١٩٨٠.

- حمة نجم الجاف و صفاء الدين طه محمد علي:ا لطب الرياضي والتدريب ، مطبعة جامعة صلاح الدين، اربيل ٢٠٠١.

- حميد احمد محمد : تاثير تدريبات خاصة وفق بعض المؤثرات الكينماتيكية لتطوير دقة التصويب المحتسب بنقطتين من القفز بكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٥.

- رشدي فتوح عبد الفتاح : اساسيات عامة في علم الفسيولوجيا ، ذات السلاسل للطباعة والنشر ، الكويت ، ١٩٨٨ .

- رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥.

- ريسان خريبط :التدريب الرياضي : مديرية دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨.

- ريسان خريبط مجيد : فسيولوجيا الرياضة ، جامعة بغداد ،٢٠٠٢.

_ ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية،ج١،،مطبعة التعليم العالي ،جامعة البصرة ، ١٩٨٩.

- ريسان خريبط ومؤيد عبد الله: التمارين الفردية بكرة السلة, مطابع التعليم العالي, الموصل.

- زكي محمد درويش. التدريب البلايومتري، مفهومه، استخدامه مع الناشئة, دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨

- سليمان علي حسن : المدخل في علم التدريب، مديرية مطبعة الجامعة ، الموصل ، ١٩٨٣،.

- سميعة خليل محمد : مباديء الفسيولوجيا الرياضية ،ط١، شركة بانياس للطباعة ،٢٠٠٨ .

- شاكر محمود الشيخلي.: استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقته بإنجاز ركض ٨٠٠ متر، رسالة ماجستير: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨.

- شعبان ابراهيم محمد : دراسة نتيجة التصويب للاعبي كرة السلة في ظروف التدريب والمنافسة ، رسالة دكتوراه مجازة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩.

- صباح اسماعيل السامرائي : ارتفاع ضغط الدم ، مطبعة اسعد ، بغداد ، ١٩٨٦.

- طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي, مركز الكتاب للنشر,١٩٩٧, القاهرة.

- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦.

- عبد الله عبد الرحمن ومحمود عبد الدايم : مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الأنَّسأنَّية , ط٢، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع, الكويت، ١٩٩٩,.

- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيق ، الإسكندرية ، مطابع جريدة السفير ١٩٨٩.
- عمار جاسم : قلب الرياضي ، مطبعة اب الفنية المحدودة، بغداد، ٢٠٠٦.
- فائز بشير حمودات و مؤيد عبد الله جاسم : مصدر سبق ذكرة , ١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين :عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، مطبعة جامعة الموصل, الموصل, ١٩٨٧ .
- قاسم حسن و منصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها , مطبعة التعليم العالي , بغداد , ١٩٨٨ .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات ومباديء الاحصاء في المجال الرياضي ، العراق، مكتبة جامعة بغداد ، ص٢٨٩-٢٩١
- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومباديء الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ،مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧، ص٣٤٨
- كاظم جابر امير :الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ،ط١، ذات السلاسل الكويت، ١٩٩٠ ، ص٢٢٦|.
- كاظم عبد الربيعي و موفق و مجيد المولى:الاعداد البدني بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة و النشر ، العراق ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص١٤٩
- كالمان برايز : تحضير اللاعب الناشيء بكرة القدم ، (ترجمة) أمين عبد الوهاب ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، ١٩٧٦ ص ٩٤
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية ،ط٣،ج١, دار الفكر العربي, القاهرة، ، ١٩٩٥.
- ليلى اليد فرحات: القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية , ط١, مطابع أموت, القاهرة , ٢٠٠١
- ماهر عبدالاله عبد الستار: اثر جهاز تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص٣٩.

- محمد ابراهيم شحاتة :اللياقة البدنية للجميع ، مطبعة اليوسف ، الاسكندرية, ٢٠١٥.
- محمد ابراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٨١.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٤ ، ادار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي , ط١٢ القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٢ ص٢٢٩ .
- محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- محمد حسن علاوي ،ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٤.
- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح ، مصدر سبق ذكرة ، ٢٠٠٠.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس , ط١, دار الفكر العربي, .
- محمد سمير سعد : عام وظائف الاعضاء ، امنشاة المعارف، لاسكندرية ، ٢٠٠٠، ص١٣٧.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية, ط١, دار الفكر العربي, القاهرة , ١٩٧٩.
- محمد صبحي حسانين:القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة,ج١,جامعة حلوان,القاهرة,دار الفكر العربي ,١٩٩٥.
- محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي : طرابلس: الجماهيرية العربية الليبية ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان، ١٩٨٢ .
- محمد عادل رشدي : أسس التدريب الرياضي ، الشركة العامة للنشر، طرابلس ، ١٩٧٦.

- محمد عبد الرحيم : الهجوم في كرة السلة , مطبعة المعارف , الإسكندرية , ١٩٩٥ .
- محمد عبد العزيز سلامة : أثر استخدام بعض المتغيرات الصحية والبصرية على دقة التصويب في كرة السلة ، رسالة دكتوراه مجازة ، كلية التربية الرياضية ، الأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣.
- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١, دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت, ١٩٨٧ .
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم ، الكويت : دارالقلم ، ١٩٩٠ .
- محمد محمود احمد : نتائج علمية وعملية في تاثير الضغط الدموي على الرياضيين ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، ١٩٩٩.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين: الحديث في كرة السلة الاسس العلمية والتطبيقية , ط٢, القاهرة , درار الفكر العربي , ١٩٩٠.
- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز للنشر ،القاهرة ،١٩٩٨.
- مختار سالم : مع كرة السلة , , دار المعارف للطباعة والنشر , بيروت- لبنان .
- مروان عبد المجبد ابراهيم :الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ،عمان،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،١٩٩٠.
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط١, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع , الأردن، ٢٠٠٣.
- مصطفى محمد زيدان : كرة السله للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي، الكويت.
- مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة،٢٠٠١.

- مهدي نجم ويوسف البازي : المبادىء الأساسية بكرة السلة, مطبعة التعليم العالي, بغداد, ١٩٨٨.
- مهند حسين البشتاوي احمد ابراهيم الخواجا : مبادىء التدريب الرياضي ، ط١, دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥.
- مؤيد عبد الله وفائز بشير : كرة السلة , ط٢ , دار الكتب للطباعة والنشر, الموصل , ١٩٩٩.
- ناهدة عـــبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، ط١، دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف، ٢٠٠٨.
- هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠ .
- هزاع محمد الهزاع : تجارب علمية في وظائف الجهد البدني، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ،السعودية ,١٩٩٧.
- وسام اذياب فيصل : تأثير تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات، رسالة ماجستير ، جامعة ذي قار _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٧ .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , مكتب الصخرة للطباعة , بغداد , ٢٠٠٢.
- يوسف البازي ومهدي نجم: التكنيك في كرة السلة , مطبعة جامعة بغداد , ١٩٧٩م .
- Brin Coleman, Peter Ray. Play Basketball, Canada, Coles publishing compan 1980,.
- Fox Edward I. and Mathews, Donald, K; The physiological Bases of Physical and Athletics, 3rd ed, Phyladelphia, Saunolers College Publishing, 1982,.
- James & Humphrey : sport Skills of Boys and girls Library of corgess , U.S. A , 1980.

- Ried ,p. The high jump . N.S.A. by the I.A.F. quarber magazine . Rome . 1992.
- Scott K, Bartolome R, Fernando J, James I, Jairo MD, (1997). Arm Training Reduces the VO2 and VE Cost of Unsupported Arm Exercise and Elevation in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation, 17 (3).
- Sharkey, Brain: Coaching Guide to Sport Physiology : Human Kinetics Publishers, 1993.
- Vic Ambler : basket ball , WM . C . Brown Publishers , 10 WA , 1984 .
- www . Angelfair . Com / m n / almoalem . html

- ملحق (١)

- **يبين استمارة استبيان حول تحديد بعض القدرات البدنية المستخدمة في البحث**
-
- جامعة ذي قار
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- الدراسات العليا
- م / استبيانه
- الأستاذ الخبير ..... المحترم .
- تحية طيبة :
- في النية أجراء رسالة الماجستير الموسومة(**أثر تمرينات بالتدريب الدائري البدني المهاري باستعمال ادوات مساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب**
- **بكرة السلة للشباب)** نظراً للخبرة والمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال أرجوا من حضراتكم تحديد بعض القدرات البدنية وذلك بوضع أشارة (/) إزاء القدرة التي ترونها مناسبة لإجراء هذا البحث .

- ملاحظة :-
- أرجوا إضافة أي قدرة أخرى غير مدرجة في القائمة وترونها مناسبة وضرورة توفرها لدى اللاعبين الشباب .
- تقبلوا فائق الشكر والتقدير
- التوقيع :
- الاسم :
- اللقب العلمي :
- مكان العمل :
- التاريخ :
- طالب الماجستير
- محمد جبار منادي
-
-
-
-
-

ت	القابليات البدنية	تصلح	لا تصلح
١	القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين		
٢	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين		
٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين		
٤	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		
٥	تحمل القوة لعضلات الذراعين		
٦	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		
٧	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر		
٨	السرعة الانتقالية		
٩	السرعة القصوى		
١٠	مطاولة السرعة		
١١	التوافق		

١٢	التوازن		

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- ملحق(٢)

- اسماء الخبراء والمختصين الذين وزعت عليهم استمارة استبيان لتحديد بعض القدرات البدنية

ت	اسم الخبير واللقب العلي	الاختصاص	مكان العمل
١	**ا .د جمال صبري فرج**	تدريب سلة	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	**ا–د حيدر عبد الرزاق**	تدريب سلة	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	**ا .د عقيل مسلم عبد**	فسلجة تدريب	جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	**ا .د حسام محمد جابر**	تدريب يد	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	**ا .د هلال عبد الكريم**	كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	**ا .د جبار علي جبار**	تدريب يد	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	**ا .د فلاح حسن عبد الله**	فسلجه تدريب	جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	**ا .د سلوان صالح جاسم**	كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	**ا.د نصر حسين**	تدريب سلة	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١٠	**ا .م .د عادل ناجي**	تدريب سلة	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعتوم الرياضة
١١	**ا .م .د رشاد طارق يوسف**	تعلم سلة	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- ملحق (٣)

- يبين استمارة استبيان حول تحديد بعض الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث واسماء الخبراء الذين تم توزيعها عليهم

-
- **جامعة ذي قار**
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- الدراسات العليا

- م / استبيانه

- الأستاذ الخبير ..... المحترم .
- تحية طيبة :
- في النية أجراء رسالة الماجستير الموسومة **(أثر تمرينات بالتدريب الدائري البدني المهاري باستعمال ادوات مساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب**

- **بكرة السلة للشباب)** نظراً للخبرة والمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال أرجوا من حضراتكم تحديد بعض الاختبارات للقدرات البدنية التي تم اختيارها من قبل الخبراء والمختصين وذلك بوضع أشاره (/) إزاء الاختبار الذي ترونه مناسبا لإجراء هذا البحث .

-

- ملاحظة :-

- أرجوا إضافة أي اختبار أخر غير مدرج في القائمة وترونه مناسبا وضرورة توفره لدى اللاعبين الشباب .

-

- تقبلوا فائق الشكر والتقدير

- التوقيع :
- الاسم :
- اللقب العلمي :
- مكان العمل :
- التاريخ :

- طالب الماجستير
- محمد جبار منادي

-

-

-

ت	القدرات البدنية	أجزاء من الجسم	الاختبارات	يصلح	لا يصلح
١	القدرة الانفجارية	للذراعين	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الوقوف		
			رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من وضع الجلوس على كرسي		
		للرجلين	القفز العمودي للأعلى من الثبات		
			الوثب الأفقي للأمام		
		للذراعين	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثا		
			الانبطاح المائل من ثم ثني ومد الذراعين ١٠ثا		

٢	القوة المميزة بالسرعة	للرجلين	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م يمين ويسار	
			الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حدة	
		للبطن	من وضع الرقود على الظهر مع تشبيك الايدي خلف الراس ورفع الجذع مع الضغط على الركبتين بالكوعين لمدة ١٠ ثا	
			من وضع الرقود على الظهر مع تشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل رفع الجذع مع الضغط على الركبتين بالكوعين لمدة ١٠ ثا	
		للظهر	من وضع الانبطاح على البطن وتشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل رفع الجذع لاعلى ولحد مستوى معين لمدة ١٠ ثا	
			من وضع الانبطاح على البطن تشبيك الايدي خلف الراس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل رفع الجذع عن الارض لمدة ١٠ ثا	

-

-

-

-

- ملحق (٤)

- اسماء المختصين الذين وزعت عليهم استمارة لتحديد بعض الاختبارات البدنية

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	**ا .د جمال صبري فرج**	تدريب سلة	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	**ا .د حيدر بلاش**	تدريب ساحة وميدان	جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	**ا.د نصر حسين**	تدريب سلة	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	**ا .د عادل ناجي**	تدريب سلة	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٥	ا .د جبار علي جبار	تدريب يد	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	ا .د امين خزعل عبد	فسلجة تدريب	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	ا .م .د رياض جمعة حسن	تعلم حركي	جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	ا .م .د صادق عباس علي	تدريب يد	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	ا .م .د عماد كاظم ياسر	تدريب سلة	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلم الرياضة
١٠	ا .م .د رشاد طارق يوسف	تعلم حركي سلة	جامعة ذي قار كلية الربية البدنية وعلوم الرياضة
١١	م .د حكمت عبد الستار	تدريب قدم	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

–

–

–

–

–

– ملحق (٥)

– يبين استمارة استبيان حول تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية المستخدمة في البحث واسماء الخبراء الذين تم توزيعها عليهم

–

– جامعة ذي قار

– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

– الدراسات العليا

– م / استبيانه

–

– الأستاذ الخبير ..... المحترم .

– تحية طيبة :

– في النية أجراء رسالة الماجستير الموسومة **(أثر تمرينات بالتدريب الدائري البدني المهاري باستعمال ادوات مساعدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والتصويب**

- **بكرة السلة للشباب)** نظراً للخبرة والمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال أرجوا من حضراتكم تحديد بعض المتغيرات الفسيولوجية وذلك بوضع أشارة (/) إزاء المتغير الذي ترونه مناسب لإجراء هذا البحث .
- ملاحظة :-
- أرجوا إضافة أي متغير أخر غير مدرج في القائمة وترونه مناسب وضرورة توفره لدى اللاعبين الشباب .

- تقبلوا فائق الشكر والتقدير

- التوقيع :
- الاسم :
- اللقب العلمي :
- مكان العمل :
- التاريخ :
-
-
- طالب الماجستير
- محمد جبار منادي
-
-

ت	المتغيرات الفسيولوجية	تصلح	لا تصلح
١	معدل ضربات القلب قبل الجهد (H.R)		
٢	معدل ضربات القلب بعد الجهد (H.R)		
٣	ضغط الدم الانقباضي قبل الجهد (S.B.P)		
٤	ضغط الدم الانقباضي بعد الجهد (S.B.P)		
٥	ضغط الدم الانبساطي قبل الجهد (D.B.P)		
٦	ضغط الدم الانبساطي بعد الجهد (D.B.P)		
٧	ضغط النبض قبل الجهد (P.P)		
٨	ضغط النبض بعد الجهد (P.P)		
٩	الضغط الشرياني المتوسط قبل الجهد (M.A.P)		

١٠	الضغط الشرياني المتوسط بعد الجهد (M.A.P)		
١١	معدل التنفس قبل الجهد		
١٢	معدل التنفس بعد الجهد		
١٣	القدرة الفوسفاجينية قبل الجهد		
١٤	القدرة الفوسفاجينية بعد الجهد		
١٥	القدرة اللاكتيكية قبل الجهد		
١٦	القدرة اللاكتيكية بعد الجهد		

-
-
-
-
-
-
-

- ملحق (٦)

- اسماء الخبراء والمختصين الذين وزعت عليهم استمارة المتغيرات الفسيولوجية

-

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	**أ. د جمال صبري فرج**	تدريب سلة	جامعة بغداد– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	**أ . د حسام محمد جابر**	تدريب كرة يد	جامعة البصرة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	**أ . د عقيل مسلم عبد**	فسلجة تدريب	جامعة المثنى– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	**أ . د فلاح حسن عبد اللة**	فسلجة تدريب	جامعة القادسية– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	**أ . د امين خزعل عبد**	فسلجة تدريب	جامعة ذي قار –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	**ا.د وسن حنون**	فسلجة تدريب	جامعة بغداد –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	**ا.د مهند عبد الستار**	فسلجة تدريب	جامعة بغداد –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	**ا–د حيدر بلاش**	فسلجة تدريب	جامعة المثنى –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	**ا .م .د محمد عبد الرضا سلطان**	فسلجة تدريب – سلة	جامعة كربلاء –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١٠	**ا .م . د امجد مسلم مهدي**	فسلجة تدريب	جامعة كربلاء– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١١	**ا .م .د عقيل حسن فالح**	فسلجة تدريب	جامعة البصرة– كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

–
–
–
–
–
–
–
–
–
–
–
–
–

– ملحق (٧)

– يبين اسماء المختصين الذين تمت معهم المقابلات الشخصية

ت	اسم الخير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	**ا .د جمال صبري فرج**	**تدريب سلة**	**جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**
٢	**ا .د حسام محمد جابر**	**تدريب يد**	**جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**
٣	**ا .د فلاح حسن عبد اللة**	**فسلجة تدريب**	**جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**
٤	**ا .د عادل ناجي**	**تدريب سلة**	**جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**
٥	**ا .د سلوان صالح جاسم**	**تدريب سلة**	**جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**
٦	**ا .د جبار علي جبار**	**تدريب يد**	**جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**
٧	**ا .د ميثاق غازي**	**اختبارات وقياس**	**جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياشة**
٨	**ا .د امين خزعل عبد**	**فسلجة تدريب**	**جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياشة**

٩	ا .د ربيع لفتة داخل	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	ا.م. د رشاد طارق يوسف	تعلم سلة	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١١	م.د حكمت عبد الستار	تدريب قدم	جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- ملحق (٨)

- السادة فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
١	**محمد شبرم علوان**	ماجستير تربيه رياضية	مدرسة السميع المختلطة
٢	**كمال عبد نجم**	ماجستير تربيه رياضية	مدرسة الغفران المختلطة
	وسام ذياب فيصل	ماجستير تربية رياضية	متوسطة ام الكتاب
٣	**عوض بديوي حنيفش**	بكلوريوس تربية رياضية	مدرسة حبر الامة
٤	**بهاء ذياب فيصل**	بكالوريوس تربية رياضية	طالب دراسات عليا
٥	**احمد زهير كيطان**	بكلوريوس تربية رياضية	طالب دراسات عليا
٦	**احمد حسين عبد**	بكلوريوس تربية رياضية	طالب دراسات عليا
٧	**حيدر صادق مكي**	بكلوريوس تربية رياضية	طالب دراسات عليا
٨	**زيد محمد جبار**	بكلوريوس تربية رياضية	طالب دراسات عليا

٩	**وسام سالم**	دبلوم	تربية ذي قار
١٠	**حمزة عبيد ياسر**	مدرب اتحادي	منتدى سومر النموذجي

- ملحق (٩)

- يوضح السلم الارضي



- ملحق(١٠)

- يبين الحبل المصنوع من مادة الكتان

–





– ملحق(١١)

– يبين الشواخص البلاستيكية

–



–

– ملحق (١٢)

– يبين الموانع البلاستيكية



-

-

-

- ملحق(١٣)

- يبين حبال المقاومة



-

-

- ملحق(١٤)

- يبين جهاز روز ماكس الكتروني معصمي (سويسري الصنع) لقياس معدل القلب والضغط الواطي والضغط العالي



-

-

-

-

-

-

-

-

-

- ملحق(١٥)

- نماذج من الوسائل التدريبية المساعدة في اداء التمرينات

ت	الوسيلة	شرح الوسيلة
١	حبال المقاومة	مختلفة الالوان والاحجام وتعتمد في شدتها على اللون
٢	الحبال الكتان عدد (٢)	طول الحبل (١٤) م وسمك (٥) سنم
٣	السلم الارضي	عبارة عن سلم مصنوع من مادة القماش بطول (٨) م وعرض (٣٠) سنم ويمكن التحكم بزيادة ونقصان المربعات بداخل السلم
٤	موانع بلاستيكية	عبارة عن حواجز تم تصنيعها محليا من مادة البلاستك بارتفاع(٣٠)سنم وعرض (٤٠) سنم رصاصية اللون
٥	بار خاص لمرونة الجذع	عبارة عن بار بوزن (١) كغم مصنوع من مادة الاستيل يستخدم في تمارين المرونة للجذع و للأحماء وتمارين مرونة المفاصل
٦	الصندوق الخشبي	يستخدم هذا الصندوق لمساعدة اللاعب في التصويب السلمي بارتفاع(٤٠) سنتم
٧	شاخص خشبي عدد (٢)	يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الجدار الخشبي وبارتفاع (٢)م وعرض (٥٠) سنتم
٨	كرات طبية مختلفة الاوزان	كراة مختلفة الاوزان (٢كغم –٣كغم–٤كغم–٥كغم)مصنوعة من مادة البلاستك
٩	مقابض الاستناد الامامي	مساند مصنوعة من البلاستك (٨)سنتم وعرض (١٥) سنتم وبقاعدة استناد دائرية
١٠	شواخص بلاستيكية	عبارة عن شواخص مصنوعة من مادة البلاستك مخروطية الشكل بأرتفاع (٤٠) سنم

- ملحق (١٦)

- يوضح اشكال التمرينات التي تم استخدامها في البحث







-

-

-

-

-

-

- ملحق (١٧)

- شرح التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية

ت	اسم التمرين	رمز التمرن	شرح التمرين
١	نصف دبني بالكرة الطبية بالقفز لأعلى مع الحركة	A1	ممن وضع الوقوف فتحا يقوم اللاعب بالتحرك جانبا بين الشاخصين مع رفع الكرة الطبية من وضع نصف دبني الى اعلى واسفل والتحرك الى الشاخص الاخر لاداء نفس التمرين وتكون المسافة بين الشاخصين(٣م) وبزمن (٥) ثا
٢	رفع وخفض الركبتين بالتعاقب	A 2	من وضع الوقوف فتحا يقوم اللاعب برفع وخفض الركبتين بالتعاقب بسرعة على السلم الارضي (طول ٦م–وعرض٣٠)
٣	القفز بكلتا القدمين	A 3	من وضع الوقوف الاعتيادي يقوم اللاعب بالقفز بكلتا القدمين على الموانع البلاستيكية بارتفاع (٣٠)سنم وعرض (٤٠)سنم(٥) ثا
٤	رفع وخفض الظهر	B 1	من وضع الانبطاح على البطن يقوم اللاعب بوضع الكرة الطبية خلف الراس ومسكها بكلتا اليدين ويقوم برفع وخفض الظهر وبمساعدة الزميل بمسك القدمين
٥	فتل الجذع للجانبين	B 2	من وضع الوقوف فتحا يقوم اللاعب بوضع بار خلف الراس (وزن خفيف) ومسكة ويقوم بفتل الجذع مرة الى اليسار و مرة الى اليمين
٦	سحب منحني بالحبال المطاطية	B 3	من وضع الوقوف فتحا تثبيت الحبل المطاطي على جدار ويقوم اللاعب بالفتل الى الجانبين
٧	التصويب السلمي	C	يقوم اللاعب بالتصويب السلمي بالطبطبة مع القفز على الصندوق قبل التصويب بارتفاع (٤٠) سم .التهديف مع تغيير اتجاة الكرة بوجود الشواخص cross up. تكبير وتصغير الخطوات قبل التصويب . عمل خداع واستلام الكرة .
٨	مد وثني الجذع من وضع الرقود على الظهر	D 1	من وضع الانبطاح على الظهر يقوم اللاعب بوضع الكره الطبية خلف الراس ويقوم برفع وخفض الجذع وبمساعدة الزميل بتثبيت الرجلين

٩	الرقود على الظهر مع مسك الرجلين للزميل	D 2	من وضع الانبطاح على الظهر يقوم اللاعب بمد الذراعين للخلف ومسك الرجلين للزميل ويبدأ برفع وخفض الرجلين (اعلى واسفل) دون ان تلمس الارض وبصورة سريعة
١٠	رفع وخفض القدمين من وضع التعلق	D 3	يقوم اللاعب بالتعلق على جهاز العقلة والرجلين الى اسفل ويقوم بثني ومد الرجلين الى اعلى والى اسفل ويقوم الزميل بأسناد اللاعب من الخلف
١١	كيرل بالحبل المطاطي	E 1	من وضع الوقوف فتحا يقوم اللاعب بتثبيت الحبل اسفل القدمين ومسك المقابض بكلتا اليدين وعمل الكيرل
١٢	نشر جانبي للذراعين	E 2	من وضع الوقوف فنحا يقوم اللاعب بتثبيت الحبل اسفل القدمين ويقوم اللاعب بمسك المقابض ونشر الحبل جانبا(سحب سريع مد بطيء)
١٣	ترددات للذراعين بالحبال	E 3	من وضع الوقوف فتحا وانحناء الجذع الى امام قليلا يقوم اللاعب بعمل ترددات سريعة بالحبال القطنية لاعلى والاسفل وبالتعاقب
١٤	التصويب نقطتان	F	يقوم اللاعب بالتصويب على السلة بمساعدة الزميل في مناولة الكرة ويكون التصويب من خلف الجدار المانع .اعطاء حرية التصرف بالكرة للاعب قبل لتصويب
١٥	بنج بريس	G 1	من وضع الرقود على الظهر يقوم اللاعب بتثبيت الحبال المطاطية اسفل المصطبة وعلى الجانبين للاعب ويقوم برفع وخفض الذراعين
١٦	الاستناد الامامي	G 2	من وضع الاستناد الامامي ومسك مقابض الاستناد يقوم اللاعب برفع وخفض الذراعين (ثني بطيء ومد سريع)
١٧	رمي الكرة الطبية من وضع الاستلقاء على الظهر	G 3	من وضع الاستلقاء على الظهر على المصطبة يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية الى اعلى واستلامها مع تكرار المحاولات بوزن (٥)كغم وبزمن (٦) ثا
١٨	التصويب من خط الرمية الحرة	H	يقوم اللاعب بالتصويب من خلف خط الرمية الحرة ، اخذ خطوة الى الامام والرجوع للتصويب ، الوقوف على ساق واحدة وعمل التصويب، اخذ خطوة الى احد الجوانب والرجوع الى خط الرمية الحرة ، التصويب بيد واحدة

–

–

–

ملحق (١٨)

الشدد المستخدمة على اساس الزمن

ت	التمرين	٨٠٪	٨٥٪	٨٧٪	٩٠٪	١٠٠٪
١	A1	٤ك	٤ك	٥ك	٥ك	٦ك
٢	A2	١١،٠٣	١٠،٣٨	١٠،١٤	٩،٨١	٨،٨٣
٣	A3	٤ك	٤ك	٥ك	٥ك	٦ك
٤	B1	٩،٥١	٨،٩٥	٨،٧٤	٨،٤٥	٧،٦١
٥	B2	١٧،٠٧	١٦،٦٥	٢٧،١٦	١٥،٧٣	١٤،١٦
٦	B3	١٠،٧٨	١٠،١٥	٩،٩١	٩،٥٨	٨،٦٣
٧	D1	١٠،٠٧	١٠،١٧	٩،٨٣	٩،٥١	٨،٥٦
٨	D2	٨،٩٢	٨،٤٠	٨،٢٠	٧،٧٢	٧،١٤
٩	D3	٨،٥٧	٨،١٧	٧،٨ ٨	٧،٦٢	٦،٨٦
١٠	E1	٩،٠٢	٨،٦٥	٨،٤٥	٨،١٧	٧،٣٦
١١	E2	١٠،٠١	٩،٤٢	٩،٢٠	٨،٩٠	٨،٠١
١٢	E3	٩،٠٢	٨،٤٩	٨،٢٩	٨،٠٢	٧،٢٢
١٣	G1	١٠،٤١	٩،٨٠	٩،٥٧	٩،٢٥	٨،١٣
١٤	G2	١١،٤٥	١٠،٧٧	١٠،٥٢	١٠،١٧	٩،١٦
١٥	G3	٢ك	٣ك	٤ك	٤ك	٥ك

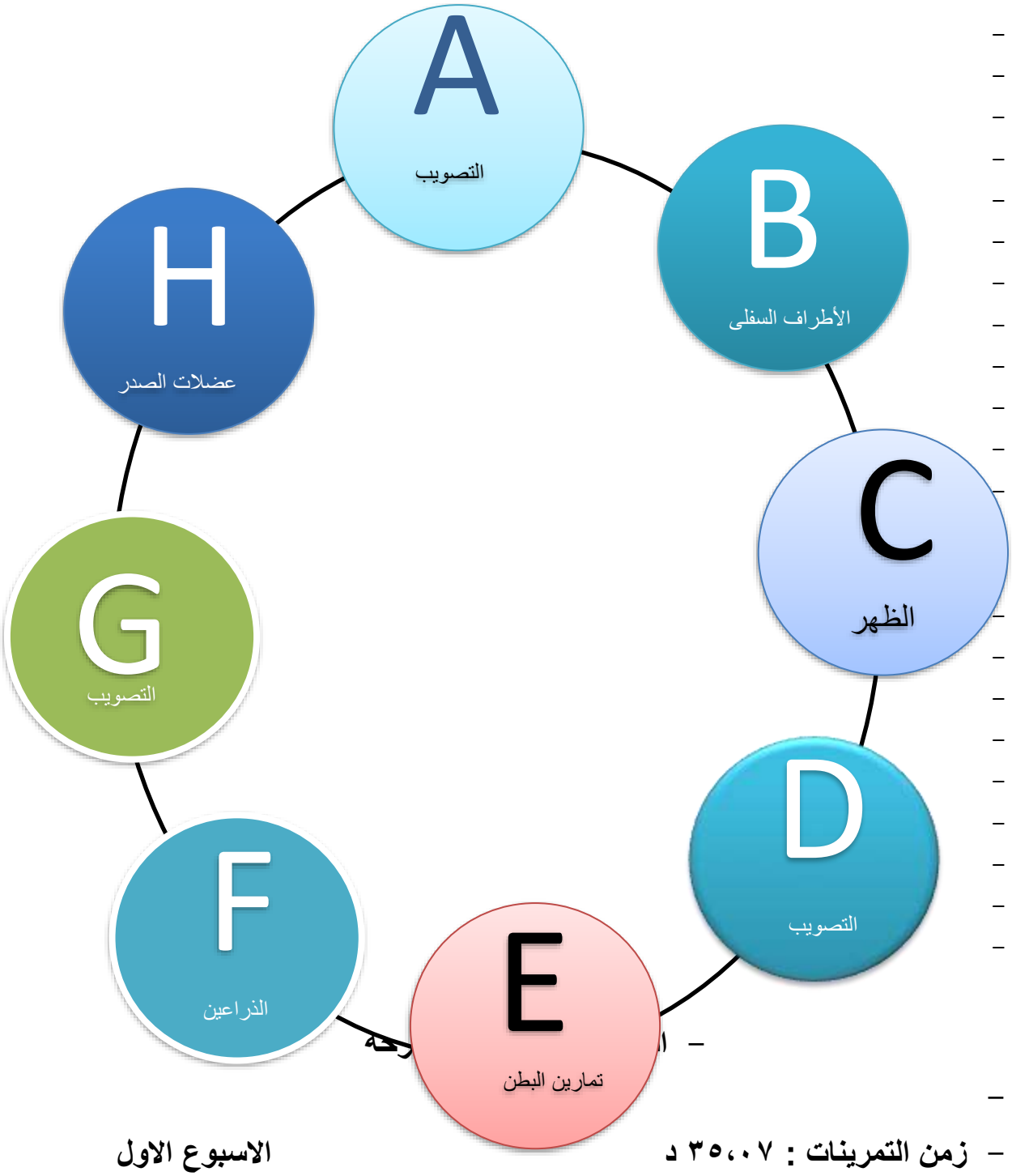
- ملحق (١٩)

- يبين الهدف من التمارين في الوحدة التدريبية

ت	رمز التمرين	هدف التمرين
١	A1	تطوير القدرة الانفجارية للرجلين
٢	A 2	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٣	A3	تطوير القدرة الانفجارية للرجلين
٤	B1	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر
٥	B2	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر
٦	B3	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر
٧	C	تطوير التهديف السلمي
٨	D1	تطوير قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن
٩	D2	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
١٠	D3	تطوير قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن
١١	E1	تطوير قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
١٢	E2	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
١٣	E3	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
١٤	F	تطوير التصويب نقطتان
١٥	G1	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
١٦	G2	تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
١٧	G3	تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين
١٨	H	تطوير التصويب من الرمية الحرة

- ملحق (٢٠)

- يوضح توزيع التمرينات البدنية والمهارية في المحطات (التدريب الدائري) من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية



- زمن التمرينات : ٣٥،٠٧ د
- شدة الوحدة التدريبية : ٨٠٪
- هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرة الانفجارية

الاسبوع الاول

الوحدة التدريبية (
١-٢-٣)

- و القوه المميزة بالسرعة والتصويب
-

-

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
١	A1	%١٠٠	٦ك	٤	٣٠ ثا	٣ د	٥ ثا	١٤٠ ثا	
٢	B1	٨٠٪					٩،٥١ ثا	١٥٨ ثا	
٣	C	تصويب سلمي					٣٠ ثا	٢٤٠ ثا	
٤	D1	٨٠٪					١٠،٠٧ ثا	٥٢،٢٨ ثا	
٥	E1	٨٠٪					٩،٠٢ثا	١٥٦،٠٨ ثا	
٦	F	تصويب نقطتان					٣٠ ثا	٢٤٠ ثا	
٧	G1	٨٠٪					١٠،٤١ ثا	١٣٤،٤١ ثا	
٨	H	الرمية الحرة					٣٠ ثا	٢٤٠ ثا	

-
-
-
-
-
-
-
-

- زمن التمرينات : ٣٥،٠٧ د — الاسبوع الثاني
- شدة الوحدة التدريبية : ٨٥٪ — الوحدة التدريبية (٤-٥-٦)
- هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرة الانفجارية
- و القوه المميزة بالسرعة والتصويب
-

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
١	A2	٨٥٪		٤	٣٠ ثا	٣ د	١١،٠٣ ثا	١٤٠،١٢ثا	
٢	B2	٨٥٪					١٧،٠٣ ثا	١٨٨،٢٨ثا	
٣	C	تصويب سلمي					٣٠ ثا	٢٤٠ ثا	
٤	D2	٨٥٪					٨،٩٢ ثا	١٥٥،٦٨ثا	
٥	E2	٨٥٪					١٠،٠١ ثا	١٦٠،٠٤ثا	
٦	F	تصويب نقطتان					٣٠ ثا	٢٤٠ثا	
٧	G2	٨٥٪					١١،٤٥ ثا	٨ ،١٦٥ ثا	
٨	H	الرمية الحرة					٣٠ ثا	٢٤٠ ثا	

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

- **زمن التمرينات : ١٢،٤٠د** **الاسبوع الثالث**
- **شدة الوحدة التدريبية : ٩٠٪** **الوحدة التدريبية (٧-٨-٩)**
- **هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرة الانفجارية**
- **و القوه المميزة بالسرعة والتصويب**

-

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
١	A3	١٠٠٪	٦				٥ ثا	١٥٠ ثا	
٢	B3	٩٠٪					٨،٤٥ ثا	١٦٠،٣٥ثا	
٣	C	تصويب					٣٠ ثا	٢٢٥ثا	

		سلمي							
٤	D3	٩٠٪		٣	٤٥ث	٥ د	٧،٦٢ ثا	١٥٧،٨٦ثا	
٥	E3	٩٠٪					٨،١٧ ثا	١٥٩،٥١ثا	
٦	F	تصويب نقطتان					٣٠ ثا	٢٢٥ثا	
٧	G3	٩٠٪					١١،١٨ ثا	١٦٨،٥٢ثا	
٨	H	الرمية الحرة					٣٠ ثا	٢٢٥ ثا	

-

-

-

-

-

-

-

-

-

- زمن التمرينات : ٣١،٠١د الاسبوع الرابع
- شدة الوحدة التدريبية : ٨٥٪ الوحدة التدريبية (١٠-١١-١٢)
- هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرة الانفجارية
- و القوه المميزة بالسرعة والتصويب

-

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
١	A1	١٠٠٪	٦				٥ ثا	١٠٥ثا	
٢	B1	٨٥٪					٨،٩٥ ثا	١١٦،٨٥ ثا	
٣	C	تصويب سلمي					٣٠ ثا	١٨٠ ثا	
٤	D1	٨٥٪					١٠،١٧ثا	١٢٠،٥١ ثا	

٥	E1	٨٥٪		٣	٣٠ ثا	٤د	٨،٦٥ ثا	١١٥ ثا	
٦	F	تصويب نقطتان					٣٠ ثا	١٨٠ ثا	
٧	G1	٨٥٪					٩،٨٠ ثا	١١٩،٤ ثا	
٨	H	الرمية الحرة					٣٠ ثا	١٨٠ ثا	

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

- **زمن التمرينات : ٣٥،٣٦د** **الاسبوع الخامس**
- **شدة الوحدة التدريبية : ٨٧٪** **الوحدة التدريبية (١٣-١٤-١٥)**
- **هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرة الانفجارية**
- **و القوه المميزة بالسرعة والتصويب**

-

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
١	A2	٨٧٪		٣	٤٥ ثا	٤د	١٠،١٤ ثا	١٦٥،٤٢ ثا	
٢	B2	٨٧٪					١٦،٢٢ ثا	١٨٣،٦٦ ثا	
٣	C	تصويب سلمي					٣٠ ثا	١٨٠ ثا	
٤	D2	٨٧٪					٨،٢٠ ثا	١٥٩،٦ ثا	
٥	E2	٨٥٪					٩،٢٠ ثا	١٦٢،٦ ثا	
٦	F	تصويب نقطتان					٣٠ ثا	١٨٠ ثا	

٧	G2	٨٧٪					١٠،٥٢ ثا	١٦٦،٦٥ ثا	
٨	H	الرمية الحرة					٣٠ ثا	١٨٠ ثا	

–

–

–

–

–

–

–

–

–

- زمن التمرينات : ٢٦،٣٦د الاسبوع السادس
- شدة الوحدة التدريبية : ٩٠٪ الوحدة التدريبية (١٦-١٧-١٨)
- هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرة الانفجارية
- و القوه المميزة بالسرعة والتصويب

–

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
١	A3	١٠٠٪	٦	٣	٤٥ ثا	٥د	٥ثا	١٥٠ ثا	
٢	B3	٩٠٪					٩،٥٨ثا	١٦٣،٧٤ثا	
٣	C	تصويب سلمي					٤٥ ثا	٢٧٠ ثا	
٤	D3	٩٠٪					٧،٦٢ ثا	١٥٧،٨٦ثا	
٥	E3	٩٠٪					٨،٠٢ ثا	١٥٩،٠٦ ثا	
٦	F	تصويب نقطتان					٤٥ ثا	٢٧٠ ثا	
٧	G3	١٠٠٪	٦				٥ثا	١٥٠ ثا	
٨	H	الرمية الحرة					٤٥ثا	٢٧٠ ثا	

-

-

-

-

-

-

-

-

-

- زمن التمرينات : ٣١،٠٢د الاسبوع السابع
- شدة الوحدة التدريبية : ٨٥٪ الوحدة التدريبية (١٩-٢٠-٢١)
- هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرة الانفجارية
- و القوه المميزة بالسرعة والتصويب

-

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
١	A1	١٠٠٪	٦	٣	٣٠ ثا	٤د	٥ثا	١٥٠ ثا	
٢	B1	٨٥٪					٨،٩٥ ثاا	١١٦،٨٥ ثا	
٣	C	تصويب سلمي					٣٠ ثا	١٨٠ ثا	
٤	D1	٨٥٪					١٠،١٧ ثا	١٢٠،٥١ ثا	
٥	E1	٨٥٪					٨،٦٥ ثا	١١٥،٩٥ثا	
٦	F	تصويب نقطتان					٣٠ ثا	١٨٠ ثا	
٧	G1	٨٥٪					٩،٨٠	١١٩،٤ ثا	
٨	H	الرمية الحرة					٣٠ثا	١٨٠ ثا	

-

-

-

–

–

–

–

–

–

- **زمن التمرينات : ٣٨،٢٩د** **الاسبوع الثامن**
- **شدة الوحدة التدريبية : ٨٠٪** **الوحدة التدريبية (٢٢-٢٣-٢٤)**
- **هدف الوحدة التدريبية : تطوير القدرة الانفجارية**
- **و القوه المميزة بالسرعة والتصويب**

–

ت	رمز التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر	زمن التمرين الواحد	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
١	A2	٨٠٪					١١،٠٣ثا	١٦٤،١٢ ثا	
٢	B2	٨٠٪					١٧،٠٧	١٨٨،٢٨ ثا	
٣	C	تصويب سلمي					٣٠ ثا	٢٤٠ثا	
٤	D2	٨٠٪					٨،٩٢ثا	١٥٥،٦٨ ثا	
٥	E2	٨٠٪		٤	٣٠ ثا	٣د	١٠،٠١ ثا	١٦٠،٠٤ ثا	
٦	F	تصويب نقطتان					٣٠ ثا	٢٤٠ ثا	
٧	G2	٨٠٪					١١،٤٥ ثا	١٦٥،٨ ثا	
٨	H	الرمية الحرة					٣٠ثا	٢٤٠ ثا	

–