



معلومات البحث

الاستلام : 18 / 05 / 2020

قبول النشر : 28 / 05 / 2020

النشر : 01 / 07 / 2020

"تأثير تدريبات خاصة بالجهد اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة

التصويب من القفز بكرة السلة للشباب بأعمار 16- 18 سنة"

م. عقيل عبد الجبار عبد الرسول

العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy.akeel.abd@uobabylon.edu.iq

تمركزت مشكلة البحث بأنه وجود ضعف مهارة التصويب بأنواعه المختلفة وخصوصا التصويب من القفز وفشل الكثير من المحاولات لإحراز النقاط منها، حيث تبين ان هناك العديد من المشاكل التي جعلت من نسبة التصويب لدى اللاعبين الشباب متدنية خلال المباريات ومن ضمن هذه المشاكل وبشكل خاص ضعف بعض القدرات البدنية الخاصة لديهم مما انعكس ذلك سلباً على دقة أداء التصويب في هذه اللعبة، والسبب في ذلك هو عدم اعتماد المدربين على تدريبات القوة العضلية مما يجعل اللاعبين يبذلون جهوداً مضاعفة خلال المباريات واتخاذ أوضاع غير صحيحة خلال التصويب بسبب ضعف القوة العضلية لدى اللاعبين. ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب بأعمار (16- 18) سنة. تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي، اشتمل مجتمع البحث على (15) لاعب فئة الشباب بأعمار (18- 20) سنة المنتمين لنادي امام المتقين الرياضي في محافظة كربلاء للموسم التدريبي 2019، وتم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل اي تمثلت عينة البحث بمجتمع البحث ككل، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية ومجموعة ضابطة) لكل مجموعة (6) لاعبين. وتم الاستعانة ب(3) لاعبين للتجربة الاستطلاعية. ان التمرينات التي اعدتها الباحثة قد ساهمت بشكل ملحوظ في تطوير القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز بكرة السلة ، للاعبين الشباب بأعمار 16- 18 سنة .

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة بالجهد اللاهوائي، التصويب من القفز.



Effect of anaerobic exercises on the development of some physical skills and jumping shooting of basketball accuracy for youth 16-18 years of age

L. Aqeel Abdul AL-Jabbar Abdul Al- Rasoul

Iraq - University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences

phy.akeel.abd@uobabylon.edu.iq

The research issue was focused on the weakness of the different types of shooting skills, in particular the shooting of the jump and the failure of several attempts to score points

As it turned out, there were several problems that made the shooting rate of young players poor during the matches, and among these problems , in particular the weakness of some of the special physical abilities they had, which reflected negatively on the accuracy of the shooting results in this game.

This is explained by the fact that coaches don't rely on muscle strength training, leading players to do two things during matches and take wrong positions during shooting because they have poor muscle strength. The research aims to identify the effect of exercises on the development of certain physical abilities and the accuracy of jumping shooting for young basketball players aged 16-18 years. The experimental approach was used in the equivalent group method through pre-and post-testing, the research community included (15) youth group players aged (18-20) years belonging to the Imam al-Mutqin Sports Club in Karbala for the 2019 training season. The research sample was selected using a comprehensive inventory method , i.e. the research sample represented the research community as a whole and divided into two groups (experimental and control groups) for each group of players (6). There were three players selected for an exploratory experience.

The researcher's exercises have greatly contributed to the improvement of the athletic ability of young players aged 16-18 and the precision of basketball shooting.

Key words: anaerobic exercises, jumping shooting.



1- التعريف بالبحث

لقد شهد مجال التربية البدنية والرياضة تطوراً كبيراً وتجلّى هذا بوضوح من خلال المستويات التي وصلتها الدول في هذا المجال وكان هذا التطور نتيجة لاهتمام الكثير من ذوي الاختصاص بعمل البحوث والدراسات بغية التعرف على افضل الوسائل والسبل لتطوير هذا المجال والتقدم به نحو مستويات اعلى وافضل.

تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية المثيرة التي شهدت تقدماً ملحوظاً على الصعيدين الفني والجماهيري نتيجة الأقبال المتزايد على ممارستها فالتقدم الذي تشهده اللعبة هو نتيجة طبيعية وحتمية لعمليات البحث والتخطيط العلمي السليم الذي أعتمد على أسس علمية موضوعية وأتباع الأساليب الصحيحة في التدريب سعياً للوصول الى المستويات العالية. وتعد التدريبات الخاصة بالجهد اللاهوائي (فوسفاجيني - لاكتيكي) من التمرينات المهمة التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار لاهميتها للاعبي كرة السلة وذات التأثير الايجابي على تطوير القدرات البدنية بل وتعدت لرفع مستوى الجانب الوظيفي والمهاري للاعبين بسبب خصوصية . من المعروف بأن القدرات البدنية ومنها القوة العضلية لها دور مهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعبي كرة السلة ولاسيما فئة الشباب فمن خلالها يستطيع اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية بشكلها الأمثل مع التطبيق الصحيح لإرشادات المدرب وخطته داخل الملعب و القوة العضلية الخاصة للعضلات التي تعمل بشكل أساس في الرياضة التخصصية للفرد وتؤهل العضلات بشكل رئيس في الأداء الحركي للرياضة الممارسة. يعد التصويب بالقفز من أكثر أنواع التصويب استخداماً وذلك لكون لاعب كرة السلة يؤديها للتخلص من المدافع باستخدام القفز وبالتالي التصويب، ومن خلال ذلك يتبين اهمية البحث في اعداد تدريبات خاصة بالجهد اللاهوائي لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بالتصويب من القفز بكرة السلة للشباب .

اما مشكلة البحث ومن خلال متابعه الباحث كونه من المهتمين برياضه كرة السلة من خلال متابعتهم للكثير من المباريات المحلية بأن هنالك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج المباريات تتوضح في ضعف مهارة التصويب بأنواعه المختلفة وخصوصا التصويب من القفز وفشل الكثير من المحاولات لإحراز النقاط منها، حيث تبين ان هناك العديد من المشاكل التي جعلت من نسبة التصويب لدى اللاعبين الشباب متدنية خلال المباريات ومن ضمن هذه المشاكل وبشكل خاص ضعف بعض القدرات البدنية الخاصة لديهم مما انعكس ذلك سلباً على دقة أداء التصويب في هذه اللعبة، والسبب في ذلك هو عدم اعتماد المدربين على تدريبات القوة العضلية مما يجعل اللاعبين يبذلون جهوداً مضاعفة خلال المباريات واتخاذ أوضاع غير صحيحة خلال التصويب بسبب ضعف القوة العضلية لدى اللاعبين. وايماناً من الباحث في البحث العلمي كوسيلة علمية لحل المشاكل البحثية سعى لحل هذا المشكلة من خلال اعداد تدريبات خاصة بالجهد اللاهوائي لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بالتصويب من القفز بكرة السلة للشباب

هدف البحث الى :

1. اعداد تمرينات خاصة بالجهد اللاهوائي لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز للاعبي كرة السلة الشباب باعمار (16-18) سنة.
2. التعرف على تاثير التمرينات في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز للاعبي كرة السلة الشباب باعمار (16-18) سنة.
3. التعرف على افضلية التأثير بين التمرينات الخاصة والاسلوب التدريبي المتبع في تطوير القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز للاعبي كرة السلة الشباب باعمار (16-18) سنة.

واقترض الباحث

1. للتمرينات الخاصة بالجهد اللاهوائي تاثير ايجابي في تطوير بعض القدرات ودقة التصويب من القفز للاعبي كرة السلة الشباب باعمار (16-18) سنة.
2. هناك افضلية لتمرينات الخاصة بالجهد اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة التصويب من القفز للاعبي كرة السلة الشباب باعمار (16-18) سنة



وفيما يخص مجالات البحث كانت على النحو الآتي:

المجال البشري : لاعبو نادي الجماهير في كربلاء بكرة السلة لفئة الشباب بأعمار 18- 20 سنة و للموسم التدريبي 2019.

المجال الزمني : للفترة من 2019/3/10 ولغاية 2019/4/25

المجال المكاني : الصالة المغطاة في محافظة كربلاء (قاعة الشهيد محمد باقر الحكيم) .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي ملائمة لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعيناته:

اشتمل مجتمع البحث على (15) لاعب فئة الشباب بأعمار (18- 20) سنة المنتمين لنادي امام المتقين الرياضي في

محافظة كربلاء للموسم التدريبي 2019، وتم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل اي تمثلت عينة البحث بمجتمع

البحث ككل، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية ومجموعة ضابطة) لكل مجموعة (6) لاعبين. وتم الاستعانة ب(3)

لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات وهي:

- الاستبيان.

- الملاحظة.

- الاختبار والقياس.

وقد استعان الباحث بالعديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدته في بحثه، منها:

- حاسة يدوية.

- شريط قياس.

- استمارة تسجيل نتائج الاختبار.

- حواجز مختلفة الارتفاعات

- مساطب خشبية وصناديق مختلفة الارتفاعات

- ساعة توقيت الكترونية نوع casio يابانية الصنع .

- كرات سلة عدد 10 .

4-2 المواصفات النهائية للاختبارات المستخدمة في البحث :

(200 :1)

اولا: اختبار القدرة الانفجارية للذراعين

من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية (3) كغم اماماً باليدين من فوق الرأس

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الادوات اللازمة : شريط قياس ، كرة طبية زنة 3 كغم ، صافرة لاعطاء إشارة البدء ، طباشير.

وصف الاداء :

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف فتحاً خلف خط الرمي المرسوم على الأرض ومعه الكرة الطبية امام الصدر.

- إعطاء إشارة البدء للاعب الذي يقوم برمي الكرة الطبية ألى الأمام ولابعد مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار:

- اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الوقوف – فتحاً) ومعه الكرة الطبية أمام الصدر

- لا يجوز للاعب لمس الخط المرسوم على الأرض .

- لا يجوز رفع القدمين عن الأرض أثناء الأداء .



- عمل قوس بالظهر مع أرجاع الكرة الطبية بواسطة الذراعين إلى الخلف ومن ثم رميها إلى الأمام ولا بعد مسافة ممكنة.
- السرعة في الأداء .
- لكل لاعب محاولتين تسجل له أفضلهما .
- يعلن الرقم الذي يسجله كل لاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .
- حساب الدرجات : تحسب وتسجل للاعب المسافة بالمتر واجزائه من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطبية على الأرض .
- ثانيا : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت) (2: 84-87)
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الأدوات اللازمة : حائط أملس بارتفاع مناسب ، وشريط قياس .
- وصف الأداء : يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه
- يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) .
- ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة للذراعين يقوم إلى الأمام وإلى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى حتى أعلى نقطة يصل إليها .
- تعليمات الاختبار :
- يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات .
- قبل قيام اللاعب بالقفز نحو الأعلى ، يقوم بمرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .
- لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يعلن الرقم الذي يسجله كل لاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .
- حساب الدرجات :
- درجة المخبري : عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة القفز نحو الأعلى ، والشكل (1) يبين اختبار القفز العمودي من الثبات .
- ثالثاً : اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثا (3: 133)
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية السريعة للرجلين .
- الامكانيات والادوات : شريط قياس ، حبل لرسم خطوط على الأرض ، ملعب كرة سلة اجراء الاختبار : (الوقوف على قدم واحدة) الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدرة (10) ثا مع عدم التوقف او ملامسة الأرض بأي جزء من اجزاء الجسم غير قدم الحجل .
- التسجيل : تسجل المسافة في زمن قدرة (10) ثا مؤشر للقدرة العضلية للرجل يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس المستوى .
- رابعاً : اختبار القدرة السريعة للذراعين (4: 345)
- اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني .
- غرض الاختبار : قياس القدرة السريعة لعضلات الذراعين والكتفين .
- طريقة التسجيل : يحتسب عدد الضغوط الصحيحة خلال (10) ثا للاعب المنفذ للاختبار .
- خامساً : اختبار دقة التصويب بكرة السلة (3: 139)
- اختبار التصويب بالقفز من الامام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا الى الوسط واليمين .
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب بالقفز .



الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، كرة سلة عدد (2) قانونية ، هدف كرة السلة ، طباشير الإجراءات : ارسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15سم) كعلامات دلالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها أداء الاختبار وعلى النحو الآتي :

- العلامة الأولى يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم) .
- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90 سم) باتجاه خط التصويب البعيد رمية الثلاث نقاط .
- العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم).

وصف الأداء :

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار (العلامة الأولى) ومعه الكرة.
- يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة وباتجاه السلة مباشرة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف .
- للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات ، حيث كل مجموعة خمس رميات .
- المجموعة الأولى يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم) (المجموعة الثانية يتم ادائها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90 سم) باتجاه خط التصويب البعيد (رمية الثلاث نقاط) .
- المجموعة الثالثة يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم) .
- يترك اللاعب مكان التصويب بالقفز عقب كل مجموعة وينتقل نصف دائريا الى الوسط واليمين .
- قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب اخر ان يؤدي مجموعاته وهكذا بالتناوب للاعبين كلاهما وليبقية اللاعبين .
- لكل مختبر رمية واحدة فقط للتدريب قبل الاداء .

تعليمات الاختبار :

- اخذ اللاعب الوضع الصحيح (المكان المحدد على جهة اليسار ومعه الكرة) .
- للاعب الحق في أداء (15) رمية بواقع ثلاث مجموعات ولكل مجموعة (5) رميات متتالية .
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
- يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

حساب الدرجات :

- تحتسب وتسجل للاعب درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها كرة السلة) .
- تحتسب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولاتدخل السلة
- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولاتدخل السلة .
- درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات الـ (15) .

الدرجة القصوى للاختبار: (30) درجة .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

- قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من (3) لاعبين من خارج عينة البحث في يوم 2019/3/5، في الصالة المغطاة المركزية بكريلاء (قاعة الشهيد محمد باقر الصدر). ومن خلالها تم تحقيق عدة أغراض منها:
- التأكد من صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبار .
 - وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .
 - مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار.

3-4-2 الاختبارات القبليّة

- قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2019/3/7 الساعة السادسة عصرا في ملعب كرة السلة في القاعة المغلقة بكريلاء .



4-4-2 تجانس و تكافؤ عينة البحث

من أجل تقليل الفروقات بين المجموعتين في الاختبار القبلي ، وبالتالي جعل نقطة الشروع واحدة ، عمد الباحث إلى إيجاد التجانس التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المطبقة على اللاعبين في التجربة الاستطلاعية كما في جدول (1 - 2)

الجدول 1 يبين تجانس أفراد العينة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة اختبار (Leven)		مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			المحسوبة	sig		
1	الطول	سم	1,112	0,333	غير معنوي	متجانسة
2	الكتلة	كغم	0,764	0,756	غير معنوي	متجانسة
3	العمر الزمني	سنة	0,122	0,786	غير معنوي	متجانسة
4	العمر التدريبي	سنة	1,132	0,333	غير معنوي	متجانسة

الجدول 2 يمثل التكافؤ بين عينة البحث بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات والقياسات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة t		الدلالة المعنوية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	sig	
القدرة الانفجارية للرجلين	سم	49,812	7,146	48.842	6.998	1.554	0.098	غير معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	3,875	1,738	3.776	1.887	1.874	0.222	غير معنوي
القدرة السريعة للرجلين	متر	28,781	2,704	28.953	2.875	1.654	0.432	غير معنوي
القدرة السريعة للذراعين	عدد	7.74	2.763	6.998	2.312	1.654	0.132	غير معنوي
دقة التصويب من القفز	درجة	16.09	4,58	17.11	2.43	2.111	0.089	غير معنوي

5-4-2 التمرينات المعدة من قبل الباحث

من أجل تحقيق نفس الظروف في الوحدات التدريبية وبالتالي السيطرة على متغير البحث ، فإن أفراد المجموعتين كانوا يتدربون سوية كمجموعة واحدة ، في جميع أقسام الوحدة التدريبية وإدارة المدرب المختص وبإشراف مباشر من قبل الباحث ، باستثناء القسم الرئيسي من الوحدة ، فإن اللاعبين يتوزعون على مجاميعهم ، بحيث تخضع المجموعة التجريبية الى هذه التمرينات المعدة من قبل الباحث، اما الضابطة فتبقى على نفس التمرينات التي يعطيها المدرب لهم. وعلماً أن المنهج التدريبي قد أستغرق مدة (6) أسابيع ، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بمجموع (18) وحدة تدريبية ، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة ، مدة التمارين المقترحة من قبل الباحث تتراوح (30-35) دقيقة من زمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، واعتمد الباحث في تصميم التمرينات طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وبنسبه (80-95%) من الشدة القصوى للاعب الملحق(2) واستخدم الباحث زمن اداء التمرين القصوي لتحديد شدة التمرينات اللاهوائية ، وقد قام الباحث بأجراء بعض التمرينات وقياس الزمن لبعض اللاعبين قبل أيام من بدأ التجربة الرئيسية وتحقق من ذلك في أثناء تطبيق تجربته وتمارينه في التجربة لذا كانت شدة التمرينات معروفة لدى الباحث. وتم تطبيق التجربة الرئيسية للفترة من 2019/3/10 ولغاية 2019/4/25.

6-4-2 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الأثنين الموافق 2019/4/27 تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة، حيث ثبتت النتائج وعولجت إحصائياً.

5-2 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث

استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية SPSS للتحقق من بيانات البحث.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض النتائج وتحليلها

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول 3 يبين قيم الأوساط للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وقيم t المحسوبة

المتغيرات	المجموعة	القبلي		البعدي		قيمة t	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		وسيط	انحراف	وسيط	انحراف			
القدرة الانفجارية للرجلين	تجريبية	49,812	7,146	55.854	6.887	7.898	0.000	معنوي
	ضابطة	48.842	6.998	50.873	7.898	8.998	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	تجريبية	3,875	1,738	5.887	1.887	9.564	0.000	معنوي
	ضابطة	3.776	1.887	4.823	2.983	5.866	0.000	معنوي
القدرة السريعة للرجلين	تجريبية	28,781	2,704	33.892	4.998	8.987	0.000	معنوي
	ضابطة	28.953	2.875	30.998	4.897	4.876	0.000	معنوي
القدرة السريعة للذراعين	تجريبية	7.74	2.763	13.854	3.675	8.876	0.000	معنوي
	ضابطة	6.998	2.312	10.665	2.987	6.897	0.000	معنوي
دقة التصويب	تجريبية	16.09	2,58	20.76	2.76	7.989	0.000	معنوي
	ضابطة	17.11	2.43	18.99	3.51	4.889	0.002	معنوي

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المبحوثة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول 4 يبين قيم الأوساط للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		وسيط	انحراف	وسيط	انحراف			
القدرة الانفجارية للرجلين	سم	55.854	6.887	50.873	7.898	10.65	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	5.887	1.887	4.823	2.983	13.99	0.000	معنوي
القدرة السريعة للرجلين	متر	33.892	4.998	30.998	4.897	11.65	0.000	معنوي
القدرة السريعة للذراعين	عدد	13.854	3.675	10.665	2.987	11.89	0.000	معنوي
دقة التصويب من القفز	درجة	20.76	2.76	18.99	3.51	22.33	0.005	معنوي

2-3 مناقشة النتائج

بدراسة نتائج الجدول (3، 4)، نجد انه حدث تحسن في نتائج المتغيرات قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي عنه في القياس القبلي، مما يدل على إن التدريبات المعدة من قبل الباحث (التدريبات الخاصة بالجهد اللاهوائي)، قد أثرت ايجابياً في متغيرات البحث المدروسة. عموماً فان مراجع التدريب الرياضي التي اشرفنا اليها، عند اختيار محتوى المنهج تؤكد على ضرورة تخطيط المنهج التدريبي للعمل على تحقيق الأهداف التي تترجم إلى أداء يمكن ملاحظته وقياسه، وهذا ما سعى الباحث جاهداً إلى تحقيقه.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى أن تمارين التي اعددها الباحث الخاصة، والتي أعدت بشكل دقيق اعتماداً على الدراسات والبحوث والمصادر ولقد راعي الباحث ومنذ البداية مبدا التنظيم لهذه التمارين وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية اذ، يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود^(5:11) ومبدا التدرج من السهل الى الصعب



ومن البسيط الى المعقد اذ ان قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتمادا على المستوى للاعب في التدريب.^(6:123)

إذ كانت هذه التمرينات تركز بشكل مباشر على الأداء المهاري وكيفه الأداء في كل لحظة من وقت المباراة بنفس الكفاءة والقدرة العالية على تسجيل النقاط اذ ان تقنين شدة وحجم الاحمال التدريبية في الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير القدرات البدنية لتسليط عبئا تدريبيا مؤثرا على العضلات والاجهزة الحيوية وبما يتضمن اداء اللاعبين تحت تاثير مستوى مناسب من التعب والذي يعد ضروريا لتطوير القدرات الخاصة للاعبين".^(7:73)

وقد ازدادت أهمية هذه القدرة باعتماد اغلب الفرق العالمية على الشمولية في أساليب اللعب "وان القدرات البدنية تبرز من خلال الحقيقة التي تؤكد ان النقص في هذه القدرة يؤدي الى نقص في نشاط العضلات وضعف في كفاءة الاجهزة الداخلية على توفير وإزالة مسببات التعب الحاصل عن الإجهاد الذي يتعرض له اللاعب أثناء أدائه في المباراة"^(8:176) وتأكيد الباحث على تسليط الضوء على هذه القدرات لأنها "تؤدي إلى اقتصاد في الطاقة المستهلكة والارتفاع في مستوى الأداء مع الاحتفاظ بمستوى أداء ثابت والارتقاء به وتطويره فضلا عن أداء المهارة في زمن اقل".^(9:123)

ويعزو الباحث هذا التطور في المتغيرات المبحوثة الى التمرينات المعدة من قبل الباحث التي مما اثيرت تأثير واضح على القدرة الانفجارية للرجلين وانعكس هذا التطور الملحوظ على الاداء الفني لمهارة التصويب بالقفز بكرة السلة وهذا ما اكده (حسين مناتي واخرون) ان لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين دور كبير في دقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة وفضلاً عن مقدار القوة المكتسبة لليدين والرسغين والذراعين والكتفين يجب أن يتمتع اللاعب برجلين على درجة كبيرة من القدرة والقوة على سهولة الحركة واتساع مداها ويجب استغلال معظم القوة الانفجارية في القفز لأعلى.^(10:133)

ومهارة دقة التصويب من القفز بكرة السلة تشكل عنصر الفوز في المباراة لذا جعل التمرينات المعدة كلها تنتهي عند تنفيذها بهذه المهارة وحرص على تدريبها وأدائها بشكل فعال في كل فترات المباراة وكذلك كيفية أدائها بعد عمل المهارات الحركية بدون كرة ومن خلال هذا الاهتمام الواسع بهذه المهارة جاء هذا التطور الملحوظ من قبل عينة البحث التجريبية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- ان التمرينات التي اعدتها الباحثة قد ساهمت بشكل ملحوظ في تطوير القدرات البدنية، للاعبين الشباب باعمار 16-18 سنة.
- ان التمرينات التي اعدتها الباحثة قد ساهمت بشكل ملحوظ في تطوير دقة التصويب من القفز بكرة السلة للاعبين الشباب باعمار 16-18 سنة .

- ان القدرات البدنية لها تأثير كبيرة ملحوظ على دقة التصويب من القفز بكرة اسلة للاعبين الشباب باعمار 16-18 سنة.

2-4 التوصيات

- ضرورة اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحثة من قبل المدربين لتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بتطوير دقة التصويب من القفز بكرة السلة للاعبين الشباب باعمار 16-18 سنة .
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على على اللاعبين الناشئين وعلى قدرات ومهارات اخرى .
- العمل على ايجاد اساليب تدريبية حديثة لتطوير القدرات البدنية والمهارة للاعبين كرة السلة وعلى فئات عمرية مختلفة.

المصادر:

1. محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف للطباعة والتوزيع ، 1998.
2. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختيارات الأداء الحركي . ط3، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994.
3. علاء محمد النوبي : الاختيارات الميدانية والبدنية للاعبين كرة السلة ، ط 1 ، مطبعة منشأة المعارف للطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، 2017.



4. يس ناجي ، بسطوي سسي احمد .الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. مطبعة التعليم العالي ، 1987.
5. طارق محمد عبد الرؤوف. برنامج مقترح لزيادة فاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة حلوان، 1998.
6. قاسم حسن ومحمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987.
7. احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد: اطروحة دكتوراء ، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /2003.
8. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992.
9. بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيوي في المجال الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
10. حسين مناتي واخرون : الاسس النظرية والتطبيقية في كرة السلة ، ط1، دار الصادق للنشر والتوزيع، 2020.

ملحق 1 التمرينات المستخدمة في البحث

1. الوثب الجانبي: من وضع البداية القفز للاعلى من فوق المخروط إلى الجانب الاخر ثم القفز إلى الجهة الأخرى وهكذا مع سحب الركبتين للاعلى ثم استلام كرة والتصويب من داخل القوس .
2. تمرين المدرجات (اقفز بكلتا القدمين من درجة الى الاخرى لغاية 10 درجات والتاكيد على سحب الركبتين نحو الصدر وفتح الساقين بعرض الكتف).
3. رمي كرة طبية من الجلوس : يجلس لاعبان مواجهين احدهما الآخر ويمسك الكرة احد اللاعبين اما الصدر ويبدأ التمرين بإعطاء مناولة صدرية الى الزميل الآخر والزميل الآخر يرجع المناولة ... وهكذا وترمي الكرة بكلتا اليدين (مناولة صدرية) مع استعمال عضلات الازداف والبطن اضافة لعضلات الذراعين.
4. الاستناد على الظهر مع مناولة صدرية: يقوم اللاعب بعمل شناو بطن ومع كل تكرار يستلم مناولة صدرية ثم يعيدها للزميل بالكرة الطبية (1 كغم) .
5. اللاعب (a) يقوم بتمارين قوة للرجلين (نصف دبني) واللاعب (p) يقوم بالطبقة بين الشواخص عند سماع الصافرة يقوم اللاعب (a) بعمل خداع من الثبات واستلام الكرة من الزميل والدوران والتصويب من القفز من داخل القوس (مرة يمين ومرة يسار).
6. الوقوف اسفل السلة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق الى وسط الملعب ثم العودة 3 مرات ومن ثم لاعب يقوم بعمل v.cat ولاعب يسلمه الكرة وبالتعاقب.
7. القفز امام فوق المخاريط (30-40) سم بشكل مستمر بكلتا القدمين والتاكيد على القفز للاعلى عدد المخاريط 10 ، ثم هرولة خفيفة لمسافة 15 متر واستلام كرة واجراء التصويب من القفز داخل القوس.
8. القفز من على مصاطب سويدية 40-50 سم والهبوط للارض بكلتا القدمين وبشكل مستمر.
9. من اسفل السلة اللاعب (a) ينطلق الى الوسط ثم الدوران باتجاه السلة واستلام الكرة والتصويب اما اللاعب (p) يقوم ايضا بالانطلاق من اسفل السلة الى الوسط بالطبقة بين الشواخص والدوران وتسليم الكرة.
10. القفز امام فوق الموانع (50) سم بكلتا القدمين ويبقى الجسم عموديا مع مرجحة الذراعين للحصول على الارتفاع.
11. من اسفل السلة يقوم اللاعب (p) بتمارين نصف دبني واللاعب (c) ايضا وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب (p) بالانطلاق للاعب (a) وعمل الحجز الهجومي والدوران واستلام الكرة والتصويب من القفز داخل القوس وهكذا بالتبادل.

ملحق 2 نموذج لوحدة تدريبية من الاسبوع الاول

القسم	التمرينات المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
القسم الرئيسي	تمرين رقم 1	85%	2*3	90 ثا	2 د
	تمرين رقم 5	90%	2*5	60 ثا	2 د
	تمرين رقم 11	85%	2*3	90 د	2 د

