

تأثير تدريبات الجليدينج " Gliding " على التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة

م. د . سامية إسماعيل أحمد مهران
مدرس دكتور بقسم تدريب الالعاب
الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنات
- جامعة حلوان

أن التطور العلمي في المجال الرياضي أرسى آفاق جديدة لمواكبة التطور العلمي في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، ففي السنوات الاخيره شهدت تقنيات التدريب نمواً وتطوراً مطرداً واتضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت وتسهم في رقي العملية التدريبية وايصالها بالطريقة المثلي للمتدرب ، وتحقق هذه التقنيات وتلك الوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الاهداف التدريبية المرجوه فيزداد مشاركة اللاعبين بصورة نشطة وايجابية في التدريب. (٢٥ : ٦٨٧)

كما أن تحقيق النتائج الجيدة في فعاليات الرياضية بشكل عام وبشكل خاص في التدريب الرياضي يتطلب إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم ومخطط له ، فضلا عن تطبيق نظريات جديدة لمواكبة الاتجاهات الحديثة في تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، كما يرتبط النشاط الرياضي بالعديد من العلوم الأخرى التي يعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة ، حيث إن القدرات البدنية هي المكون الأساسي لتحقيق أعلى المستويات وان تتميتها ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وإتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي .

ويوضح مسعد محمود (٢٠٠٠) ان الوصول إلي المستويات الرياضية العليا في مجال التدريب الرياضي ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمي الدقيق والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة في التدريب الرياضي.(٢٣ : ٢١٥)

تلعب الاجهزه والادوات المساعدة دوراً فعالاً في عملية التدريب حيث أن تعلم المهارات الحركية يتطلب عدم سريان الملل إلي الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق وهذا الدور الذي تقوم به الاجهزه والادوات المستخدمة وايضا تسهم في اكتساب الصفات البدنية والمهارية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للاداء ، ويفضل ان يكون أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية مناسباً لنوع

العمل العضلي بالإضافة إلي ان السائد في الحركات المؤداه علي الاجهزة والادوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوي الاداء البدني والمهاري .

وتعد تدريبات الجليدينج أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف الي استخدام وسيلة لتحسين الاداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الاداء البدني ويكون له أكبر الاثر في الارتقاء بالمستوي وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم كعضلات :

(٣٣) (inner thigh- hamstrings biceps- quadriceps – triceps gluteus)

وتري " Meand Mylrea " (٢٠٠٧) أن هذا النظام التدريبي صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الامثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والادوات الاخرى تكون صعبة ومكلفه أحياناً مما يعطي تمرينات الانزلاق أهميتها، فأقراص الجليدينج المستخدمه علي شكل اطباق مصنعة من البلاستيك أو النايلون وتوضع الاداه تحت الايدي او الاقدام للاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية الترحلق علي الجليد . (٣٤)

وتشير ميندي " Meand Mylrea " (٢٠٠٧) إلي ان تدريبات الجليدينج تعتبر برنامج تدريبي متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الاداء دون الاحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الاداء ، كما أن ممارسة تدريبات الجليدينج وبشكل منتظم يؤدي إلي تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة والقدرة العضلية وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدينج تعتبر من الانشطة الهوائية ، الهدف منها هو اكتساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات التي تضمن تدريبات لتنمية القوة والمرونة والتوافق والرشاقة والتحمل والقدرة العضلية التي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية (٣٥) .

وترى الباحثة ان استخدام تدريبات الجليدينج في تدريب كرة السلة قد يعتبر مناسباً للوصول إلي أقصى إنجاز رياضي ، مما قد يؤدي الي أن تتميز لاعبة كرة السلة بالقدرة علي التصويب بالقفز خلال

المباريات حيث تعد هذه المهارة من المهارات الهامة والتي تحقق أعلى النقاط في حالة اجادة اللاعبة لها .

ويشير كلا من Blum (٢٠٠٢) (٢٨) Sabire Akin (٢٠٠٧) (٣٠) انه لكي يكون الأداء مثالياً يجب على المدرب الإلمام بالعديد من المعارف والمعلومات عن طبيعة عمل العضلات خلال الأداء لكافة مهارات التصويب، فالعضلات لها القدرة على إختزان الطاقة وإطلاقها وفقاً للأوامر والإشارات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي، كما أن للعضلات القدرة على مقاومة التغير في الشكل تحت تأثير القوى الخارجية كالمواجهات التي تقابلها اللاعبة من المنافسين ، وعليه فإن العضلات دائماً ما تكون في حالة من التوتر والإستثارة وهي حالة من التوتر الخاضعة لسيطرة الجهاز العصبي المركزي ، أي أنها تحت سيطرته من حيث المقدار والإتجاه والتوقيت عن طريق عمل كل من المثبرات والمثبطات ، كما يمكن زيادة هذا التوتر باستثارة كم أكبر من العضلات العاملة وما تحوي من ألياف عضلية وبالتالي إنتاج مزيد من القدرة العضلية (٣٠ : ٨).

وهذا هو ما تحتاجه لاعبات كرة السلة أثناء التصويب ففقدرة اللاعبات على تسجيل النقاط من التصويب بالقفز في سلة الفريق المنافس دائماً ما ترتبط بالقوة العضلية وبقدرة الجهاز العصبي المركزي على تعبئة التوتر العضلي بما يتناسب وطبيعة الأداء المستهدف ، وتعمل ردود الأفعال المنعكسة على تحقيق التوازن المطلوب بين عمليات الاستثارة والكف خلال منظومة العضلات العاملة بالجسم خلال التصويب بالقفز (٢ : ٥٩).

وترى الباحثة أن الوصول باللاعبات في كرة السلة للمستويات الرياضية العليا هو في حد ذاته أحد أهم أهداف التدريب الرياضي الخاضعه للأسس والمبادئ العلمية ، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة السلة بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي بهدف التطوير والإرتقاء بالأداء والوصول لأعلى المستويات للاعبات .

ويؤكدده اسلام سعيد (٢٠١٧) إلى أن رياضة كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي لها متطلباتها البدنية والحركية الخاصة والتي تميزها عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى وتظهر إحدى هذه المتطلبات في المواصفات البدنية الواجب توافرها في الممارسين للعبة كرة السلة (٢ : ٢١).

كما أن الإعداد الخاص للاعبات كرة السلة يستهدف الوصول إلى مستوى عالي من الأداء الرياضي والوصول الى القمة الرياضية حيث يتم التركيز على تنمية القدرات البدنية الخاصة والتدرج

بالأداء المهارى ، وربطة بالعناصر البدنية والتركيز على النواحي الفنية المرتبطة بالمباريات (١٠):
 (١٥٧).

ويؤكد **Bompa & Tudor** الى ان مستوى الأداء الرياضي يعتمد على قوة عضلات الذراعين والرجلين وبناء على ذلك يجب على المدربين الإلتزام بتنمية القوة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين ، وبالتالي ضرورة العمل على ايجاد التوازن في تنمية عضلات الذراعين والرجلين (٣٢):
 (١١٣).

ولما كانت مهارات كرة السلة تتطلب المزيد من التعاون في عمل العضلات على اختلاف طبيعة الانقباض العضلي، لذا وجب على المدربين في مجال كرة السلة إيجاد أساليب لتدريب لاعبيهم على طبيعة هذا التنوع في الانقباض العضلي من ناحية والمحافظة على التناغم العضلي للعضلات من جه اخرى .

من خلال خبرة الباحثة وتدريبها لمقرر كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنات ومن خلال الملاحظة العلمية والإطلاع على العديد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية ومتابعتها لمباريات كرة السلة للنساء ومستوى اداء مهارة التصويب بالقفز ومن خلال ما تم عرضه سابقاً توصلت الباحثة الى انه يتميز مستوى اداء التصويب بالقفز في المستويات الرياضية العليا لكرة السلة بالانسايبية العالية مع الاقتصاد في الوقت والجهد ، بينما تعاني لاعبات كرة السلة من زيادة المجهود مما يؤدي الى التعب المبكر وصعوبة الاداء وذلك لما تحتاجه رياضة كرة السلة من اللياقة البدنية خاصة كالتحمل والقدرة العضلية ، حيث ان لاعبات كرة السلة العالميين يمكنهم اداء التصويب بالقفز بمستوى عالي مقارنة بلاعبات كرة السلة في مصر ، وقد يرجع هذا الاختلاف الى مستوى التحمل والقدرة العضلية هذا بالإضافة الي أن لعبة كرة السلة تواجه مشكلة الافتقار الشديد للاجهزة والادوات الحديثة في التدريب، ففي الاونة الاخيرة تطور مفهوم الاجهزة والوسائل والادوات الحديثة المستخدمة أثناء العملية التدريبية سواء كانت بغرض التدريب او القياس واصبح توافرها احد مسببات النجاح لتحقيق البرامج التدريبية أهدافها والتي من شأنها ان تساعد في تطوير المستوى الفني والبدني للاعبات والوصول بهم إلي اعلي المستويات الرياضية .

من هنا جاءت فكرة البحث إلى إجراء هذه الدراسة كأحد الوسائل التي تساعد في حل مشكلة لاعبات كرة السلة والتي تنحصر في ضعف مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز من حيث النواحي الفنية للأداء ، وكأحد المحاولات لإيجاد أسلوب يمكن من خلاله تحسين التحمل والقدرة العضلية للزراعين والرجلين

وتحسين مستوى مهارة التصويب بالقفز لدى لاعبات كرة السلة وهي استخدام تدريبات الجليدينج لتطوير مستوى التحمل والقدرة العضلية والتصويب بالقفز للاعبات في كرة السلة بعيدا عن التدريبات التقليدية المستخدمة حاليا .

اهداف البحث :

هدف الدراسة (تحسين مستوى التصويب من القفز في كرة السلة باستخدام تدريبات الجليدينج "Gliding" وذلك من خلال :

١ - تصميم تدريبات الجليدينج " Gliding "

٣ - تنفيذ التدريبات المقترحة علي عينة الدراسة التجريبية .

٣ - التعرف علي مستوى اداء العينة التجريبية في التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز ومقارنتها بأداء العينة الضابطة

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيمتغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

تدريبات الجليدينج " Gliding" exercises :

هي مجموعة من التدريبات التي تعتمد علي استخدام أداه عبارة عن أقرص انزلاق خفيفة الوزن توضع تحت الاقدام أو الايدي تتميز بالقدرة علي أداء كم من التمرينات كماحاكاة لعملية التزحلق علي الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرات ممارسة متعددة . (٣٦)

التصويب بالقفز Jump shoot :

التصويب بالقفز هو نوع من المهارات الهجومية الفعالة والمؤثرة في اللعبة فاللاعب الذي يجيد هذه المهارة يتمتع بقوة قفز عالية يصعب علي المدافع الوصول اليه لمنعه من التصويب فتلك النوع من التصويب يمكن تأديته من اوضاع ومواقع وظروف مختلفة فهي مهارة تتميز بسرعة تنفيذها مما يصعب علي المدافع عملية توقيت دفاعها لايقاف اللاعب المصوب (٢٠ : ١٠٤)

التحمل العام General stamina:

مقدرة اللاعب علي الاستمرار في الاداء بفاعلية طوال زمن المباراة او المنافسه بدون ان يظهر عليه التعب ودون ما يحدث هبوط في كفاءته (٢٢ : ٦٧)

القدرة العضلية Muscular power :

هي القدرة علي إخراج أقصى قوة في أقصر وقت (٢٤ : ٩٧)

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، ولقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة 18 سنة بنات والمقيديات بالاتحاد المصري لكرة السلة من نادي وادي دجلة، الطيران، خضع جميع اللاعبات لنفس الظروف داخل التدريب ، وتم اختيار عدد ٥ لاعبات من مجتمع البحث كمجموعة للدراسة الاستطلاعية وخارج قوام العينة الأساسية.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث الأساسية علي ٢٠ لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث بواقع (١٠) لاعبات من كل نادى اللاعبات الاساسين فى النادي ، وتم تقسيم العينة عشوائيا بعد اجراء التجانس بينهم فى متغيرات البحث ، إلي مجموعتين متساويتين كمجموعة تجريبية ١٠ لاعبات ومجموعة ضابطة ١٠ لاعبات

التجانس :

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) والمتغيرات البدنية (التحمل والقدرة العضلية) والمتغيرات المهارية (مهارة التصويب بالقفز) بغرض التأكد من وقوع جميع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتمالي وذلك قبل تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين بواقع (١٠) لاعبات لكل مجموعة يتضح ذلك من خلال جدولي (١ ، ٢).

جدول (١)

تجانس العينة في متغيرات (العمر - الوزن - الطول - العمر التدريبي) قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	18.01	18.00	0.21	.460
الوزن	كجم	61.70	62.00	0.97	-.067
الطول	سم	182.05	182.00	1.53	.776
العمر التدريبي	سنة	6.15	6.00	0.32	2.07

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ، وان معامل الالتواء بجميع المتغيرات البحث انحصرت ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة على اعتداليه هذه المتغيرات قيد البحث

جدول (٢)

تجانس العينة في المتغيرات البدنية (التحمل والقدرة العضلية)

ن=٢٠

والمتغيرات المهارية (مهارة التصويب بالقفز) قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
التحمل العضلي العام	الانبطاح المائل من الوقوف (اختبار "Burpee" Boys & Girls)	عدد	٢٠.٣٩	٢٠.٠١	٣.٣٠	٠.٣١
القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٩.٦٤	٢٩.٠٢	٧.٨٠	٠.٢٤
	دفع كرة طبية	متر	٤.٦٤	٤.٤٥	١.٠١	٠.٤٧
المتغيرات المهارية	مهارة التصويب بالقفز	درجة	١٢.٧٩	١٣.٠٠	١.١٦	-٠.٢٨

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية (التحمل والقدرة العضلية) والمتغيرات المهارية (ومهارة التصويب بالقفز) قيد البحث ، وان معامل الالتواء بجميع المتغيرات البدنية (التحمل والقدرة العضلية) قيد البحث انحصرت ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة على اعتدالية هذه المتغيرات قيد البحث.

التكافؤ :

أجرت الباحثة القياس القبلي لمجموعتي البحث في متغيرات النمو السن والوزن والطول والعمر التدريبي ومتغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٢/١/٢٨ الى ٢٠٢٢/١/٢٩ م واستخدم اختبار مان ويتنى اللابارامترى للتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح بجدول (٣ و ٤) .

جدول (٣)

الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو والسن والوزن والطول والعمر التدريبي قيد البحث

$$ن١ = ن٢ = ١٠$$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	عدد	متوسط	مجموع	قيمة U	مستوى
			الرتب	الرتب	الرتب		الدلالة P
السن	سنة	التجريبية	١٠	11.40	114.00	41.00	0.330
		الضابطة	١٠	9.60	96.00		
الوزن	كجم	التجريبية	١٠	10.55	105.50	49.50	0.968
		الضابطة	١٠	10.45	104.50		
الطول	سم	التجريبية	١٠	10.75	107.50	47.50	0.844
		الضابطة	١٠	10.25	102.50		
العمر التدريبي	سنة	التجريبية	١٠	10.70	107.00	48.00	0.829
		الضابطة	١٠	10.30	103.00		

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو السن والوزن والطول والعمر التدريبي قيد البحث حيث تراوحت قيم الدلالة

ما بين (0.330 إلى 0.968) وهى قيم اكبر من مستوى الدلالة الذي تقبله الباحثة وهو (0.05) ، مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث في متغيرات النمو قيد البحث .

جدول (٤)

الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

المتغير	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة P
التحمل العضلى العام	الانبطاح المائل من الوقوف (اختبار "Burpee" Boys & Girls)	عدد	التجريبية الضابطة	10 10	1.26 1.00	12.00 10.50	1.33	0.091
القدرة العضلية	الوثب العمودى من الثبات	سم	التجريبية الضابطة	10 10	2.26 2.00	22.00 20.50	1.40	0.098
	دفع كرة طبية	متر	التجريبية الضابطة	10 10	1.75 1.50	17.00 15.50	1.22	0.133
المتغير المهاري	مهارة التصويب بالقفز	درجة ث	التجريبية الضابطة	10 10	1.00 0.76	10 7.51	1.56	0.80

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث حيث تراوحت قيم الدلالة ما بين (0.091 إلى 0.80) وهى قيم اكبر من مستوى الدلالة الذي تقبله الباحثة وهو (0.05) ، مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث في المتغيرات قيد البحث

ادوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً : اقرص الجليدنچ والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- اقرص الجليدنچ مرفق (١)
 - جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
 - ميزان طبي لقياس الوزن.
 - وساعة إيقاف.
 - ملعب وكرات سلة قانونية.
 - صافرة
 - اقماح بلاستيك
 - استمارة قائمة السادة الخبراء في مجال كرة السلة مرفق (٢)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٣)
 - استمارة تسجيل بيانات الطالبات مرفق (٤)
- ثانياً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

تم تحديد الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال إستطلاع رأى الخبراء فى كرة السلة فكانت كما يلى :

أ - الإختبارات البدنية :

- ١- اختبار التحمل العضلى الانبساط المائل من الوقوف (اختبار "Boys & Girls Burpee")
 - ٢- إختبارات القدرة العضلية " اختبار قياس الوثب العمودى من الثبات " القدرة العضلية للرجلين "
 - إختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة "القدرة العضلية للذراعين" مرفق (٥)
- ب - الإختبارات المهارية قيد البحث :

• اختبار مهارة التصويب بالقفز مرفق (٦).

ثالثاً : محتوى البرنامج التدريبي :

- أ - التدريبات المستخدمه بالبرنامج التدريبي (١) - الأحماء للمجموعتين التجريبية والضابطة ٢ -
- تدريبات الجليدنچ للمجموعة التجريبية ٣ - تدريبات الجزء الختامى للمجموعتين التجريبية والضابطة (مرفق (٧)

ب - تدريبات لمهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطة مرفق (٨).

- ج - البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الجليدينج للمجموعة التجريبية مرفق (٩) .
 رابعا- نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية مرفق (١٠).
 خامسا - نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة مرفق (11).
 سادسا - نماذج للتدريبات المطبقة (للعينه التجريبية) مرفق(١٢)

جدول (٥)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء حول تحديد اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة (

ن=٧

م	اولا : الاختبارات التي تقيس العناصر البدنية قيد البحث	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١.	قدرة عضلات زراعين (دفع كرة طبية ٦ ارجال لاقصي مسافة	% 42.85
٢.	(قدرة عضلات زراعين (دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	% 100
٣.	(قدرة عضلات زراعين) رمي كرة طبية ٥ كجم	% 71.42
٤.	(اختبار كوبر جري ومش ١٢ ق (القدرة الهوائية	% 57.14
٥.	(قدرة عضلات رجلين (اختبار الوثب العمودي لسارجت	% 71.42
٦.	(قدرة عضلات رجلين (الوثب العريض من الثبات	% ٧١.٤٢
٧.	(قدرة عضلات رجلين (الوثب العمودي من الثبات	% ٨٥.٧١
٨.	(القدرة العضلية (اختبار جري المحطات	%42.85
٩.	(Burpee التحمل العضلي العام) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	% ١٠٠
١٠.	التحمل العضلي العام) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	% ٧١.٤٢
١١.	(التحمل الدوري التنفسي) جري ٤٠٠ متر	% ٤٢.٨٥
١٢.	التحمل العضلي العام (اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	% ٧١.٤٢
١٣.	تحمل السرعة	% ٧١.٤٢
.....		
ثانيا : اختبارات التصويب بالقفز		
١٤.	التصويب بالقفز من اماكن مختلفة	% ٧١.٤٢
١٥.	دقة التصويب بالقفز	% ٥٧.١٤
١٦.	اختبار دقة وسرعة التصويب بالقفز	% ٧١.٤٢
١٧.	" التصويب علي السلة من القفز لاعلي " تحكم وسرعة ودقة التصويب	% ٨٥.٧١

من خلال جدول (٥) إرتضت الباحثة الاختبارات التي حازت علي أعلى نسبة مئوية من ٨٥ % الي ١٠٠ % وبناء علي ذلك تحددت الاختبارات البدنية قيد البحث (التحمل والقدرة العضلية للذراعين والرجلين وهي اختبار قدرة عضلات زراعين (دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين) قدرة عضلات رجلين (الوثب العمودي من الثبات) ، واختبار التصويب بالقفز رياضة كرة السلة وهو (اختبار التصويب علي السلة من القفز لاعلي " تحكم وسرعة ودقة التصويب") وذلك لاستخدامها في الدراسة الحالية

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

١ - الصدق

قامت الباحثة بحساب صدق اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهن لاعبات كرة السلة الفريق الاول ، والثانية غير مميزة من مجتمع البحث لاعبات كرة السلة ١٨ سنة .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير مميزة في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومستوى اداء التصويب بالقفز قيد البحث لدى عينة البحث

ن = ١ = ٢ = ٥

اختبارات	الاختبارات	العينة المميزة		العينة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
التحمل العضلي العام	الانبطاح المائل من الوقوف اختبار "Boys & Girls" (Burpee)	٣٤.٥٩	٣.٢٨	٢٠.٦٠	٣.٢٥	١٣.٩٩	*٦.٠٤
القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات	٤٤.٠٠	١.٤٠	٢٩.٠٠	٢.٥٧	١٥.٠٠	*٧.٣٤
	دفع كرة طبية	٧.٠٠	٠.١٦	٣.٢٧	٠.١٤	٣.٧٣	*٣٤.٢٧
المهارية	مهارة التصويب بالقفز	١٧.٣٠	٠.٩٥	١١.٠٠	٠.٨١	٦.٣٠	*٩.٩٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي العينة المميزة والغير مميزة لدى عينة التقنين في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز لصالح العينة المميزة قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى صدق الاختبارات قيد البحث .

٢- الثبات

قامت الباحثة بتطبيق اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز ثم إعادة تطبيقها بعد يومين ، ثم إيجاد وحساب معامل الارتباط بين نتيجة التطبيق الأول والثاني

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لبيان معامل الثبات فى اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٥

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الاختبارات	اختبارات
	ع	س	ع	س		
٠.٩٨	٣.٤٩	٢٠.٥٣	٣.٢٥	٢٠.٢٥	الانبطاح المائل من الوقوف (اختبار "Boys & Girls" (Burpee)	التحمل العضلى العام
*٠.٩٥	٥.٦٤	٣.٥٨	٦.٤٤	٣٢.٥٤	الوثب العمودى من الثبات	القدرة العضلية
*٠.٩١	٠.٦٤	٧.٧٠	٠.٦٧	٧.٥٨	دفع كرة طبية	
*٠.٩١	١.١٣	١١.٧٦	٠.٨٤	١١.٥١	ومهارة التصويب بالقفز	المهارية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٢

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والثاني (اعادة تطبيق الاختبار) فى اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز فى كرة السلة لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح :

خطوات تصميم البرنامج:

تحديد الهدف من البرنامج : استخدام تدريبات الجليدنج لتحسين مستوى التحمل والقدرة

العضلية ومهارة التصويب بالقفز للاعبات كرة السلة .

اسس وضع البرنامج :

- تحقيق الاهداف التى وضع من اجلها

- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث

- تحديد التدريبات البدنية
- تحديد تدريبات مهارة التصويب بالقفز قيد البحث
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها
- تحديد الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة
- تحديد طرق التدريب المستخدمة
- تحديد تدريبات الجلدنج المستخدمة للعينة قيد البحث .

* تخطيط وتحديد الفترات الزمنية للبرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بأخذ رأي الخبراء واستعانت بالكتب والدراسات والبحوث العلمية التي استهدفت وتناولت برامج التعليم والتدريب في بعض الالعاب الجماعية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة مثل كتاب عماد الدين عباس (٢٠٠٧) (٩) وكتاب مصطفى باهي ومني الزهري (٢٠١٥) (٢٠) ومدحت صالح (٢٠٠٥) (١٦) ودراسة محمود عامر (١٩٨٤) (١٥) رائد حلمي طولان (٢٠٠٢)(٥) ودراسة ايمان يحي (٢٠٠٥) (٣) ، ايمن عبدة محمد (٢٠٠٨) (٤) واحمد سلامة (٢٠٠٤) (١) ايدى كوين Ede Kwen (٢٠١٠)(٢٧) ، وروجاس وكوبر RojasFj Copero M (٢٠١٢)(٢٩) اتفقت الدراسات التي تمت في كرة السلة على ان المدة الزمنية للبرنامج التدريبي لتنمية التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة قد تراوحت ما بين (٨- ١٢) اسبوعا ، وبناء على نتائج المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي قيد البحث ب ٨ اسابيع .

تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الاسبوعية :

اتفقت الدراسات العلمية عربية والاجنبية التي تمت في مجال رياضة كرة السلة على ان لابعبات هذه المرحلة السنية تحتاج الى ممارسة الانشطة الرياضية التي تتيح للاعبه فرصة بذل اقصى ما يمكن من الوقت المخصص من خلال أنشطة تنسم بالنشاط والحيوية وتتشابه مع طبيعية ومتطلبات المواقف المتغيرة التي تطرأ على اللاعبه خلال المباريات ويجب ان يتراوح زمن الوحدة من (٦٠ - ٩٠ ق) بواقع (٣- ٦) وحدات تدريبية اسبوعيا .

وبناء على ما سبق ومن خلال استطلاع رأي الخبراء وما قامت به الباحثة من مسح مرجعي للكتب والدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تناولت بناء وتصميم البرامج التدريبية فقد حددت

الباحثة عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية بثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وزمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق

عناصر البرنامج التدريبي وتوزيع وحداته

جدول (٨)

رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي وتوزيع وحداته

عناصر البرنامج	توزيع الوحدات	نسبة الاتفاق %
مدة البرنامج	شهرين	١٠٠ %
عدد الاسبوع	٨ اسابيع	85.71 %
عدد الوحدات	٢٤ وحدة تدريبية	١٠٠ %
تشكيل وحدة الحمل	١ : ١ - ٢ : ١	85.71 %
طريقة التدريب المستخدم	فترتي منخفض الشدة وفترتي مرتفع الشدة والتكراري	85.71 %
الاختبارات المستخدمة	اختبارات بدنية (التحمل والقدرة العضلية) ومهارية (التصويب بالقفز) للاعبات كرة السلة	١٠٠ %

مدة البرنامج : ٢ شهر (٨ اسبوع) بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعية باجمالى عدد (٢٤) وحدة وزمن الوحدة ٩٠ ق

اجزاء الوحدة التدريبية للمجموعتين :

جزء الاحماء والتهيئة (١٥) دقيقة يشمل على تدريبات التهيئة البدنية والفسولوجية لأجهزة الجسم لممارسة الأنشطة التي ستضمنها الوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطه مرفق (٧) .

الجزء الرئيسى : (٧٠ق) تم تقسيمها إلى أ - (٣٥ ق) للمجموعتين المجموعة التجريبية تدريبات الجليدينج المتنوعة والمتدرجة الصعوبة التي تهدف الى تنمية مهارة التصويب بالقفز للاعبات كرة السلة ، ب - استخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة بالطريقة العادية للمجموعة الضابطه ،

و(٣٥ق) تدريبات لمهارة التصويب بالقفز للمجموعتين التجريبية والضابطه مرفق (٨) .

الجزء الختامى : (٥) دقائق وتشمل على تدريبات متنوعة وتريبات الاسترخاء التي تهدف الى عودة اللاعبه الى حالتها الطبيعية للمجموعتين التجريبية والضابطه مرفق (٧) .

جدول (٩)

التوزيع الزمني للأقسام الثلاثة لوحدات التدريب اليومية

م	أجزاء الوحدة التدريبية اليومية	المحتوى	الزمن
١	التمهيدي الإحماء	تهيئة الجسم	١٥ ق
٢	الرئيسي التجريبية الضابطة	التدريبات المهارية الخاصة بالتصويب بالقفز لكرة السلة قيد البحث	٣٥ ق تدريبات الجليدنغ
		التدريبات المهارية الخاصة بالتصويب بالقفز لكرة السلة قيد البحث	٣٥ ق تدريبات بدينية
٣	الختام	تمارين تهيئة واسترخاء	٥ ق
	مجموع الزمن الكلي		٩٠ ق

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية من الفترة ٢٠٢٢/1/24 م الى ٢٠٢٢ /1/25 م وقوامها (٥) لاعبات كعينة غير مميزة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية ، بالإضافة الى عدد ٥ لاعبات من الفريق الاول للسيدات ١٨ سنة بنادي وادي دجلة كعينة مميزة من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك للتأكد من.

- من سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس وكذلك الزمن الذي تستغرقه كل لاعبة لكل إختبار على حدة وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الإختبارات والقياسات .
- تنفيذ احدي الوحدات التدريبية علي العينة الاستطلاعية لتتحقق الباحثة من مدي مناسبة محتوى الوحدة التدريبية للعينة الاساسية.
- ترتيب سير الإختبارات وأداؤها وتقنين فترات الراحة بينها .

- مناسبة البرنامج التدريبي لعينة البحث الأساسية .

خطوات إجراء التجربة:

أولاً : القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة قيد البحث في الإختبارات (التحمل والقدرة العضلية ومستوى أداء التصويب بالقفز) وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق 28/1/2022 إلى يوم السبت الموافق 29/1/2022 وذلك بملعب كرة السلة بنادي وادي دجلة.

ثانياً : تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي كلا من المجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من يوم الاربعاء 2/2/2022 الي يوم الجمعة الموافق 2/4/2022 وقامت المجموعة التجريبية بالتدريب أيام السبت والاثنين والأربعاء في صالة ملعب كرة السلة بنادي وادي دجلة. والمجموعة الضابطة أيام الجمعة والثلاثاء والخميس في صالة ملعب كرة السلة بنادي الطيران وذلك لضبط مكان التدريب للمجموعتين.

١ - المجموعة الضابطة :

تم تطبيق التجربة للمجموعة الضابطة بوحدة تدريبيّة بالطريقة العادية لمهارة التصويب بالقفز وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق 3/2/2022 الي يوم الجمعة الموافق 1/4/2022 في صالة كرة السلة بادي الطيران باستخدام البرنامج التعليمي المتبع للمهارة بواقع (٣) وحدات أسبوعيّه

٢- المجموعة التجريبية

تم تطبيق التجربة للمجموعة التجريبية على جزأين الجزء الأول ويتضمن وحدات تدريبيّة لمهارة التصويب بالقفز مرفق (٩) ، يليها الجزء الثاني من البرنامج ويتضمن تدريبات الجليدنج قيد البحث مرفق (٨) وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق (2/2/2022م) الي يوم السبت الموافق (2/4/2022م) بصالة كرة السلة بنادي وادي دجلة بواقع (٣) وحدات أسبوعيّه .

ثالثاً : القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة لجميع الإختبارات قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بنفس ترتيب اجراءات القياس القبلي وذلك من يوم

الاثنين الموافق ٤ / ٤ / ٢٠٢٢ حتى يوم الثلاثاء ٥ / ٤ / ٢٠٢٢ وذلك بصاله كرة السلة بنادى وادي دجلة.

* الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها بالطرق الإحصائية التالية : استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . اختبار مان ويتي اللابارومتري Test The Man – Whitney . اختبار ويلكسون اللابارومتري Wilcoxon Signed – Ranks Test . النسبة المئوية لمعدل التغير ، وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥)

عرض ومناقشة النتائج :

١- عرض ومناقشة نتائج الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز باستخدام اختبار ولكسون اللابارامتري.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز

ن = ١٠

مستوى الدلالة P	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	القياسات	وحدة القياس	الاختبارات	
٠.٠٠٢	٢.٥٣	٤.٠١	١.٠١	-	القبلي	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (اختبار Boys" (Burpee & Girls	التحمل العضلي العام
		٨.٥١	١.٢٦	+	البعدي	عدد		
٠.٠١٢	٢.٧٠	٨.٠٢	٢.٠٢	-	القبلي	سم	الوثب العمودي من الثبات	القدرة العضلية
		١٣.٥٢	٢.٢٧	+	البعدي	سم		

٠.٠٠٥	٢.٦٣	٦.٠٢	١.٥٢	-	القبلي	متر	دفع كرة طبية	
		١٠.٥٢	١.٧٧	+	البعدي	متر		
٠.٠٠٦	٢.٨٢	٤.٠١	١.٠١	-	القبلي	الدرجة	مستوى اداء التصويب بالقفز	المهارية
		١٠.٥١	١.٧٦	+	البعدي	الدرجة		

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيم الدلالة ما بين (٠.٠٠٠٢ إلى ٠.٠٠١٢) وهى قيم اكبر من مستوى الدلالة الذي تقبله الباحثة وهو (٠.٠٥) .

٢- عرض ومناقشة نتائج الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى .

جدول (١١)

الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث

ن = ١٠

مستوى الدلالة P	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	القياسات	وحدة القياس	الاختبارات	
٠.٠٠٠	٢.٩٧	٢.٠١	١.٠١	-	القبلي	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (اختبار "Boys" (Burpee & Girls)	التحمل العضلي العام
		١٢.٠١	١.٥١	+	البعدي	عدد		
٠.٠٠١	٢.٩٨	٢.٠١	١.٠١	-	القبلي	سم	الوثب العمودي من الثبات	القدرة العضلية
		١٦.٠١	٢.٠١	+	البعدي	سم		
٠.٠٠٢	٢.٨٩	٣.٠١	1.51	-	القبلي	متر	دفع كرة طبية	
		١٢.٠١	1.51	+	البعدي	متر		
٠.٠٠٣	٢.٩٠	٤.٠١	٢.٠١	-	القبلي	الدرجة	مستوى اداء التصويب بالقفز	المهارية
		١٦.٠١	٢.٠١	+	البعدي	الدرجة		

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيم الدلالة ما بين (٠.٠٠٠٠ إلى ٠.٠٠٠٣) وهى قيم اكبر من مستوى الدلالة الذي تقبله الباحثة وهو (٠.٠٥) ، ، .

٣- عرض ومناقشة نتائج الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارامترى

جدول (١٢)

الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة P	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعة	وحدة القياس	الاختبارات																																	
٠.٠٠١	٢.٧٠	١٦.٠١	٢.٠١	التجريبية	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (اختبار "Boys & Girls" (Burpee)	التحمل العضلى العام																																
		٤.٠١	٢.٠١	الضابطة	عدد			٠.٠٠٤	٢.٧٩	٢٢.٥١	٢.٢٥	التجريبية	سم	الوثب العمودى من الثبات	القدرة العضلية	٢٠.٠٠	٢.٠٠	الضابطة	سم	٠.٠٠١	٢.٨٥	١٧.٥١	٢.٥١	التجريبية	متر	دفع كرة طبية		٧.٥١	٢.٥١	الضابطة	متر	٠.٠٠١	٢.٨٨	١٦.٠١	٢.٠١	التجريبية	الدرجة	مستوى اداء التصويب بالقفز	المهارية
٠.٠٠٤	٢.٧٩	٢٢.٥١	٢.٢٥	التجريبية	سم	الوثب العمودى من الثبات	القدرة العضلية																																
		٢٠.٠٠	٢.٠٠	الضابطة	سم			٠.٠٠١	٢.٨٥	١٧.٥١	٢.٥١	التجريبية	متر	دفع كرة طبية		٧.٥١	٢.٥١	الضابطة	متر	٠.٠٠١	٢.٨٨	١٦.٠١	٢.٠١	التجريبية	الدرجة	مستوى اداء التصويب بالقفز	المهارية	٤.٥١	٢.٢٦	الضابطة	الدرجة								
٠.٠٠١	٢.٨٥	١٧.٥١	٢.٥١	التجريبية	متر	دفع كرة طبية																																	
		٧.٥١	٢.٥١	الضابطة	متر			٠.٠٠١	٢.٨٨	١٦.٠١	٢.٠١	التجريبية	الدرجة	مستوى اداء التصويب بالقفز	المهارية	٤.٥١	٢.٢٦	الضابطة	الدرجة																				
٠.٠٠١	٢.٨٨	١٦.٠١	٢.٠١	التجريبية	الدرجة	مستوى اداء التصويب بالقفز	المهارية																																
		٤.٥١	٢.٢٦	الضابطة	الدرجة																																		

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيم الدلالة ما بين (٠.٠٠٠١ إلى ٠.٠٠٠٤) وهى قيم اكبر

من مستوى الدلالة الذي تقبله الباحثة وهو (٠.٠٥) ، مما يدل على التأثير الايجابي لتدريبات الجليدنح قيد البحث

جدول (١٣)

نسب التغير للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز

فروق التغير	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	%	البعدي	القبلي	%	البعدي	القبلي			
%٥٣.٢٧	%٦٨.٥١	٣٤.٣٠	٢٠.٣٦	%١٥.٢٤	٢٥.٤٧	٢٠.٣١	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف اختبار "Boys & Girls" (Burpee)	التحمل العضلي العام
%٣٣.٧٧	%٥٣.٣٨	٤٥.٤١	٢٩.٦١	%١٩.٤٧	٣٥.٣٠	٢٩.٥١	سم	الوثب العمودي من الثبات	القدرة العضلية
%٣٦.٣٨	%٥٤.٦٤	٨.٧٠	٥.٦٣	%١٨.٢٦	٦.٦٢	٥.٦٠	متر	دفع كرة طبية	
%٤٢.٩٤	%٦٨.٥٢	١٩.٨١	١١.٧٦	%٢٥.٥٨	١٤.٧٩	١١.٧٨	درجة	مستوى اداء التصويب بالقفز	المهارية

يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز وجاءت الفروق كما يلي :

- في اختبار التحمل العضلي (الانبطاح المائل من الوقوف اختبار "Boys & Girls" Burpee) بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (١٥.٢٤%) لصالح القياس البعدي ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٦٨.٥١%) لصالح القياس البعدي ، بفارق بلغ (٥٣.٢٧%) لصالح المجموعة التجريبية
- وفي اختبارات القدرة العضلية (الوثب العمودي من الثبات قوة عضلات رجلين، دفع كرة طبية القوة للذراعين) تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ما بين (١٩.٤٧% الي ١٨.٢٦ %) لصالح القياس البعدي ، بينما تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ما بين (٥٣.٣٧% الي ٥٤.٦٣%) لصالح القياس البعدي ، بفارق تراوح ما بين (٣٣.٧٧% الي ٣٦.٣٨%) لصالح المجموعة التجريبية
- وفي مهارة التصويب بالقفز بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (٢٥.٥٨%) لصالح القياس البعدي ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي

والبعدى للمجموعة التجريبية (٦٨.٥٢%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (٤٢.٩٤%) لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدى ، مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المتبع للعينه الضابطة والى النمو الطبيعى للقدرات البدنية والمهارية الناتجة من التدريبات اليومية بالوحدات التدريبية لكرة السلة بما يتناسب مع الاختصاص السنية لعينة البحث ، وكذلك قد يكون التحسن فى القياسات البعدية نتيجة لتكرار المهارة أكثر من مرة وتصحيح الأخطاء خلال الاداء له الاثر الايجابى .

كما ترجع الباحثة تلك النتيجة ايضا الى انتظام لاعبات المجموعة الضابطة فى التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للاداء حيث ان الانتظام والاستمرار فى الممارسة بالاضافة إلى التنافس المستمر بين لاعبات المجموعة الضابطة لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له الاثر الاكبر فى رفع مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث والذي انعكس أثره على تطوير المتغير المهاري قيد البحث لدى اللاعبات.

وهذا يتفق مع ما اشار إليه كلا من محمد صبحي حسانين (١٩٨٥) ومصطفى محمد زيدان (١٩٩٨) ومفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٤) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥) حيث اكدوا على أن الاعداد والتدريب البدني الجيد يساهم فى أداء المهارات الحركية بدرجة جيدة ، كما يساهم فى الوصول للبطولة ، بالاضافة الى ان التغيير فى الاداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة نتيجة لتكرار التمرينات البدنية والمهارية. (١٣ : ٧٩) (٢١ : ٢٢٦) (٢٢ : ٢٨٥) (٨ : ٢٢)

وبهذه النتائج تحقق الفرض الاول والذي ينص على "انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز فى كرة السلة لصالح القياس البعدى" .

كما يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدى ، مما يدل على التأثير الايجابى لتدريبات الجلدينج قيد البحث .

ترجع الباحثة التحسن الواضح في القياسات البعدية للعينة التجريبية في مستوي عناصر اللياقة البدنية قيد البحث الي تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الجليدنغ الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية ، فأداة الجليدنغ من الادوات الحديثة التي استخدمت مؤخراً في عملية التدريب فقد سبقتنا في ذلك الدول المتقدمه رياضيا ، لذلك فقد قامت الباحثة بأدراج تلك الاداة في رياضة كرة السلة وتوظيفها داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة الاسس العلمية السليمة التي وضعت للبرنامج مع مرونة البرنامج والتعديل المناسب تبعا لظروف التطبيق المختلفة .

فوجدت الباحثة ان تلك الاداة كانت مفيدة جدا في اثناء التدريبات الخاصة بالنسبة للاعبات المجموعة التجريبية وكان لها الاثر المتميز في حدوث تطورات هائلة في أدائهم وخاصة عند تركيز تدريبات الجليدنغ لتلك الاداة علي تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث (التحمل والقدرة العضلية للزراعين والرجلين)

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كلا من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (٨) ، ويحي الحاوي (٢٠٠٢) (٢٦) الي ان انتشار استخدام التقنيات الحديثة من الوسائل والادوات والاجهزة الغير تقليدية تعد من أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي حيث ازداد استخدام تلك الوسائل والادوات لزيادة فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للرياضي حيث تساهم بشكل متميز في تنمية القدرات البدنية (القوة العضلية والتحمل والسرعة الحركية) والنواحي المهارية من خلال التكنولوجيا والتوجيه والاشراف من قبل المدرب .

فكما اظهرت النتائج تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجليدنغ أدي الي تحسن مستوي الاداء بالمتغير المهاري في كرة السلة قيد البحث (التصويب بالقفز) لدي لاعبات كرة السلة فأداة الجليدنغ من الادوات التي تعمل علي تحسين وتطوير مستوي الاداء المهاري لانها تساعد علي سرعة رد الفعل أمام المواقف المفاجئة التي تتعرض لها اللاعبة اثناء اللعب كما في المواقف المختلفة في كرة السلة كما تعتبر من التدريبات الشيقة والممتعة والتي تضيف روح البهجة والسرور اثناء الاداء والتي تساعد اللاعبة علي التدريب في جو نفسي أفضل عن المعتاد والتقليدي مما تزيد قبليتهم علي عملية التدريب

وهذا يتفق مع دراسة عبد الحليم فتحي ، عمر هاشم عبد العزيز (٢٠١٦) (٧) والتي اظهرت نتائجها ان استخدام تدريبات الجليدنغ اثر بشكل ايجابي علي تحسن القدرات البدنية والمهارية للاعبين .

وبهذه النتائج تحقق الفرض الثانى والذى ينص على "انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة لصالح القياس البعدي".

كما يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ترجع الباحثة تحسن النتائج في مستوي المتغيرات البدنيه والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية الي استخدام تدريبات الجليدينج والتي اثرت بصورة ايجابية في الاداء البدني والمهاري للاعبات في كرة السلة والتي لم تنفرها المجموعة الضابطة ، حيث انجزت لاعبات المجموعة التجريبية للاداء الحركي لتدريبات الجليدينج والتي تؤدي بشكل جيد وجديد عليهم مما ساعد علي زيادة استمتاعهم وتشويقهم واستثمارهم للوقت وتوفير الكثير من الجهد اثناء الاداء فتلك النوع من التدريبات يعتبر من احد مستحدثات التدريبات وتطبيقها يساهم في احداث طفرة كبيرة في مستوي الاداء بالنسبة للاعبات في كرة السلة حيث اتسمت تدريبات الجليدينج بالتكامل والتوازن والشمول في تنمية القدرات البدنية قيد البحث (التحمل والقدرة البدنية) مع التدرج في زيادة الحمل داخل الوحدات التدريبية ومراعاة الاسس العلمية الصحيحة في تخطيط وتنفيذ وتقويم البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع ظروف وامكانات ومتطلبات التدريب لعينة البحث وميل عينة البحث الي التغير والتجديد والابداع في التدريب ودافعيتهم العالية نحو تحقيق انجازات بطولية أفضل مما اثر ايجابيا علي مستوي الاداء المهاري قيد البحث (التصويب بالقفز) للاعبات في كرة السلة.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من محمد ابراهيم جاد الحق (٢٠٠٨) (١١) ، سامح محمد مجدي (٢٠١٥) (٦) علي ان تنمية وتطوير الصفات البدنية أمر ضروري وحيوي لتنمية الاداء المهاري وبالتالي تحسن أداء المهارات ، وكذلك الاقتصاد في الجهد المبذول من خلال توزيع جهد اللاعب في تنفيذ الجانب المهاري والخططي في المنافسات بشكل فعال .

كما يتضح من جدول (١٣) ان نسب التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز في كرة السلة وجاءت الفروق كما يلي :

- فى التحمل العضلى (الانبطاح المائل من الوقوف اختبار "Burpee Boys & Girls") بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (١٥.٢٤%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (٦٨.٥١%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (٥٣.٢٧%) لصالح المجموعة التجريبية
- فى القدرة العضلية (الوثب العمودى من الثبات ، رمى كرة طبية القوة للذراعين) تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ما بين (١٨.٢٦% الى ١٩.٤٧%) لصالح القياس البعدى ، بينما تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ما بين (٥٣.٣٨% الى ٥٤.٦٤%) لصالح القياس البعدى ، بفارق تراوح ما بين (٣٣.٧٧% الى (33.38%) لصالح المجموعة التجريبية
- وفى مهارة التصويب بالقفز فى كرة السلة بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (٢٥.٥٨%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (٦٨.٥٢%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (٤٢.٩٤%) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على تأثير وبهذه النتائج تحقق الفرض الثالث والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات التحمل والقدرة العضلية ومهارة التصويب بالقفز لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات التي توصلت اليها

في ضوء أهداف وفروض البحث وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها ، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

١- استخدام تدريبات الجليدنج للمجموعة التجريبية أدت الى تحسن مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث التحمل العضلى (الانبطاح المائل من الوقوف Burpee Boys & girls)، والقدرة العضلية (القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودى من الثبات"، القدرة العضلية للذراعين "دفع كرة طبية")، والمتغير المهاري قيد البحث (مهارة التصويب بالقفز للاعبات فى كرة السلة) وتعتبر هذه التدريبات جديدة فى مجال كرة السلة.

- ٢- استخدام التدريبات التقليدية المتبعة كان لها تأثير ايجابيا علي المجموعة الضابطة في تحسن المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
- ٣- استخدام تدريبات الجليدينج للمجموعة التجريبية كان أكثر تأثيرا عن البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة .

ثانياً : التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ١- استخدام تدريبات الجليدينج كوسيلة تدريبية فعالة بشكل مميز في تطوير القدرات البدنية والمهارية في كرة السلة في المراحل السنية المختلفة .
- ٢- استخدام تدريبات الجليدينج ضمن البرامج التدريبية للاعداد البدني والمهاري طوال الموسم التدريبي.
- ٣- اجراء دراسات مشابهة علي عينات أخرى مختلفة في بعض الالعب الرياضية الاخرى وعلي مراحل سنية مختلفة .
- ٤- الاهتمام باستخدام تدريبات الجليدينج في مجال كرة السلة بصفة خاصة باعتبارها اتجاه لاسلوب تدريبي حديث في مجال كرة السلة وفي باقي الالعب الفردية والجماعية بصفة عامة .

المراجع

- ١- احمد سلامة صابر: تأثير تمرينات المنافسة على دقة التصويب للناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٢- اسلام سعيد عبده حسن الديب (٢٠١٧) تطوير القدرة العضلية باستخدام التدريبات البليومترية الخاصة وعلاقتها بمستوى بعض الاداءات المهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بنها.كلية التربية الرياضية
- ٣- ايمان يحي (٢٠٠٥) فاعلية استخدام بعض معينات التعليم علي مهارة التصويب في كرة السلة .
- ٤- ايمن عبدة محمد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة ،بحث منشور ،مجلة علوم الرياضية كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا ٢٠٠٨م
- ٥- رائد حلمى طولان :تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الانتقال على مستوى الاداء المهارى وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم تحت ١٨ سنة ،بحث منشور ،مجلة نظريات وتطبيقات ،كلية البدنية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية ،العدد ٤٥ ، ٢٠٠٢م
- ٦- سامح محمد مجدي (٢٠١٥) : تأثير استخدام قرص الانزلاق علي بعض القدرات التوافقية لدي لاعبي المنتخب القومي لسلاح سيف المبارزه ، بحث منشور ، مجلة دار المنظومه ، العدد ٧٥ ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية
- ٧- عبد الحليم فتحى وعمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٦) : تأثير تدريبات خاصة باستخدام الجليدينج علي تحسين الاداء المهاري لتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو (الساندا) .
- ٨- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (أسس نظريات - تطبيقات) ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٩- عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق للاعب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة الثانية منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ١٠- كارزان كريم خدر خوشناو (٢٠١٥) تأثير التدريب البليومتري داخل الوسط المائي على تحسين سرعة حركات القدمين لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة -جامعة الأسكندرية. كلية التربية الرياضية بنين .

- ١١- محمد ابراهيم جاد الحق (٢٠٠٨) : تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة ، دكتوراه ، طنطا .
- ١٢- محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ١٣- محمد صبحي حسانين : نموذج الكفاية البدنية - اللياقة البدنية - القدرة الحركية - اللياقة الحركية - الاداء البدني ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٨٥ .
- ١٤- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين () : الحديث في كرة السلة (الاسس العلمية والتطبيقية) (تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون) دار الفكر العربي .
- ١٥- محمود عامر (١٩٨٤) : تأثير التدريب علي حلقة أصغر في إجادة التصويب في كرة السلة .
- ١٦- مدحت صالح سيد (٢٠٠٥) : البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٧- مسعد علي محمود (٢٠٠٠) : المدخل الي علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة ، المنصورة .
- ١٨- مصطفى حسين باهي ، أحمد عبد الفتاح سالم ، محمد فوزي عبد العزيز ، هيثم عبد المجيد محمد ، ناصر عمر الوصيف (٢٠١٢) : التحليل الاحصائي ومعالجة البيانات للبحوث التربوية والنفسية والرياضية باستخدام برنامج (EXCEL - Spss - STATISTICA) مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٩- مصطفى حسين زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ٢٠- مصطفى حسين باهي ، مني أحمد الازهري (٢٠١٥) : البحث العلمي وأدوات التقويم - في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢١- مصطفى محمد زيدان ، جمال رمضان موسي (٢٠٠٥) : تعليم ناشئ كرة السلة ، ط ٢ .
- ٢٢- مفتي إبراهيم حماد : اللياقة البدنية - الطريق إلي الصحة والبطولة الرياضية ، ط ١ ، ٢٠٠٤ .
- ٢٣- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي التربوي مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢٤- نصر الدين رضوان : المدخل الي القياس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .

٢٥- وجدي مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ،المؤسسه العربية للعلوم والثقافة

٢٦- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٢ م) : المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .

المراجع الاجنبية :

- ٢٧- Edek Kwen : the effects shooting on matches soccer of basket ball, Indiana University, 2010
- 2٨- Blum cl (2002): chiropractic and Pilates Therapy for Treatment of adults scoliosis, Manipulative Physiology, May 25 (4).
- 2٩- Rojas Fji , copero m : Kinematic adjustments in basket ball jump shoot against an opponent evgonmics university joen (10) 2012
- ٣٠ - Sabire Akin 2007 : effects of Pilates Exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adults females, Journal of body work and movement therapies, vol.11, issue, pp. 318-326.
- ٣١ - Sabire Akin 2007 : effects of Pilates Exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adults females, Journal of body work and movement therapies, vol.11, issue, pp. 318-326.
- 3٢- Tudor O. Bompa 1999, periodization training for sports. champaign, Human Kinetics, USA.

شبكة المعلومات الدولية

- 33-. <http://www.Brighthub.com/health/fitness/articles> .2016
- 34-. <http://www.savvierFitness.com/gliding-disks.asp>
- 35- <http://www.allbusiness.com/marketing-advertising>
36. <http://www.glidingdisks.com/topfitnesspros.html> .2016.
- 37 - <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1670-agility-tests.html>