

أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة الضربة من خارج قوس ٦,٢٥ للاعبات كرة السلة

* د . فاطمة محمد عبد المقصود القاضى

مشكلة البحث وأهميته :

يهدف الإعداد البدنى الخاص للاعبى كرة السلة الى تنمية الخصائص البدنية التى تتطلبها اللعبة ومراحل هذا الإعداد موجهه نحو اظهار هذه الخصائص خلال عمل اللاعب فى الملعب ومن أهم واجبات الإعداد البدنى الخاص هو تحسين القدرة الوظيفية للاعب وكذا الكفاءة الحركية للأداء المهارات الأساسية والعمل التكنيكى لعب سواء من الناحية الهجومية أو من الناحية الدفاعية والمطلوب من اللاعب أن يؤدى هذه المهارات الفنية حتى نهاية زمن اللعب وذلك لتحقيق الفوز .

والقدرة العضلية تعتبر واحدة من اكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الرياضى وهي لها أهميتها فى التعليم الحركى ويذكر ماتىوس Mathews أن الفرد الضئيل فى القدرة العضلية يكون ضعيفا فى التعلم الحركى ويذكر بارو Barrow (٢١٧:١٠) أن الربط

* استاذ مساعد بكلية التربية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان .

بين القوة والسرعة الحركية فى العضلية يعتبر احدى متطلبات الأداء الرياضى فى المستويات العاليه وأن عامل القدرة من أهم صفات الممتازين من الرياضيين .

ويوضح علاوى (١٩٨٢) (٧٩:٧) أن القدرة العضلية هى قدرة الجهاز العضلى على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من القوة وسرعة الانقباض وهى تعتبر احدى الصفات التى يتميز بها اللاعب والتي يمكن تنميتها لديه ويرى البعض أن عدم القدرة على اظهار القوة يؤثر فى اتقان وتطوير الأداء المهارى والخططى وقد عرفها هارة Harra (١٠٧:١١) انها قدرة الفرد فى التغلب على مقاومات بأستخدام سرعة حركية مرتفعة بينما عرفها كل من ماكلوى Macloy ، يونج Young (١٣ : ٢٥٠) أنها القدرة على تفجير القوة بسرعة أى معدل الشغل بالنسبة للزمن .

والقدرة العضلية هى الصفة الأكثر وضوحا عند رياضيين المستويات العالية بأعتبار القدرة احدى صور القوة العضلية كما أن معظم الأنشطة الرياضية تعتمد على القدرة العضلية اكثر من اعتمادها على الأشكال الأخرى للقوة .

ولما كانت لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التى تتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك دقيق يحتاج إلى امكانيات مركبة ومتطلبات خاصة لأدائها حيث تتشابه صفاتها مع الأساسيات سواء كان تمرير أو تصويب لذا يجب توافر صفة القدرة العضلية لأداد المهارات بصورة جيدة . ويظهر ذلك فى مهارة التصويب بالقفز حيث يجب أن يتوافر فى هذه المهارة دقة التصويب والقدرة والوثب .

وكرة السلة كئى لون من ألوان الأنشطة يحتاج الى لاعبين تتوفر لديهم متطلبات جسمية وبدنية خاصه ، وبعد التصويب من خارج ٦ر٢٥ أحدى المهارات الهامة التى برزت فى الأونة الأخيرة وظهر أثر على نتائج المباريات المباريات كما يعتبر التصويب المرحلة النهائية لهجوم أى فريق وهو الحد الفاصل بين النصر والهزيمة ، والفريق الذى يجيد افراده التصويب تكون معنوياته وثقته كبيرة ويعتبر ذلك نوع من الأمتياز فى الأداء الرياضى للاعب كرة السلة .

ولقد زادت أهمية التصويب بعد التعديل الأخير الذى أقره الإتحاد الدولى لكرة السلة وهو منح الفريق ثلاثة نقاط فى حالة نجاحه فى التصويب من مساحة ٦ر٢٥ م مقاسة من مركز حلقة الهدف مما يكون له أثر على اللاعب وفريقه ويزيد من المتعة والأثارة لدى جمهور المشاهدين ، ومهارة التصويب بالقفز تحتاج إلى قدرة للوثب

للوصول إلى أعلى مستوى وإلى قدرة الذراع فى اخراج الكرة بقوة وبسرعة عالية حتى تصل إلى الهدف كما أن هناك العديد من مهارات كرة السلة تعتمد على القدرة قبل كرة القفز - المتابعة الهجومية ، المتابعة الدفاعية ، ضد المصوب أو ضد رجل الإرتكاز ، والتصويب بالقفز ، كلها مهارات اساسية تستدعى أن يتميز لاعبوها بالقدرة العضلية مما سبق ترى أهمية القدرة العضلية وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث للتعرف على أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب من خارج ٦ر٢٥ م .

الدراسات السابقة

- أجرى مارجتنالر Margentholer دراسة للتوصل الي الصفات البدنية التي يحاول المدربون تنميتها لدى لاعبيهم وطبقت استمارة للملاحظة على ٤٣ مدربا وكانت أهم الصفات البدنية التي اجمع عليها المدربون هى القدرة على التصويب السريع - التوافق - السرعة - القدرة على القفز (٩ : ٢٨) .

- أجرى محمد جمال حمادة (١٩٨٣) (٦) دراسة حول أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى على عينة من الناشئين قوامها ٨٠ لاعبا وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للقدرة العضلية على تنمية مهارة التصويب بالوثب لأعلى من حيث مسافة الأرتقاء وقوة ودقة التصويب وكان برنامج القدرة العضلية يشابه فى حركاته مع حركة التصويب بالوثب ودلت نتائج الدراسة على وجود تأثير ايجابى للبرنامج المقترح علي تنمية المهارة موضع الدراسة (٦) .

- أجرى عصام الدين عباس الدياسطى (١٩٧٧) (٤) دراسة أثر التدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعب كرة السلة وشملت عينة البحث ٧٥٪ من اللاعبين بالمملكة العربية السعودية وتشتمل العينة على مجموعتين كل مجموعة ١٥ لاعبا واستمر التدريب ثلاث مرات اسبوعيا لمدة ٩٠ دقيقة للوحدة لمدة ٦ أسابيع ودلت النتائج على وجود فروق داله احصائيا فى القدرة العضلية لصالح المجموعة التجريبية .

- قامت فريال درويش (١٩٨٢) (٥) بدراسة أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى اداء المهارات الأساسية لكرة السلة لاعبات النادى الأهلى تحت ١٧ سنة وكانت العينة ١٨ لاعبة ممن يمارسن كرة السلة لفترة بين ٢ : ٣ سنوات استغرق البرنامج ثلاث أسابيع بواقع ثلاث

وحدات تدريبية فى الأسبوع ثم إجراء القياس القبلى لأفراد العينة ثم طبق البرنامج وتم القياس البعدى بواسطة اختبار الجمعية الأمريكية وكانت نتائج البحث لصالح القياس البعدى فيما عدا اختبار الرمية الحرة والتمرير السريع فقد اظهرت فروق لصالح القياس البعدى ولكنها غير دالة احصائيا .

- ترى الباحثة أن غالبية الدراسات التي تناولت القدرة العضلية لم تتعرض إلا لتنميتها عن طريق التدريب بالأثقال وعلاقتها بالمستوى المهارى لكرة السلة مثل دراسة كل من عصام الدياسطى وفريال درويش وأخرى تناولت علاقتها بمهارة التصويب فى كرة اليد مثل دراسة محمد جمال حمادة وفى حدود ما توصلت اليه الباحثه لم نجد دراسة تتعرض لتنمية القدرة العضلية وتأثيرها على مهارة التصويب خارج ٦٢٥ (منطقة الثلاث نقط) ، ولقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات فى اختيار مجموعة الأختبارات الأكثر استخداما والتي تم التأكد من معاملاتها العلمية ، من هذا المنطلق جاءت تلك الدراسة استكمالا للدراسات السابقة فى هذا المجال كمحاولة لتنمية العضلي ودراس تأثير ذلك على التصويب خارج منطقة الثلاث نقط (٦٢٥) لناشئات كرة السلة.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير القدرة العضلية على التصويب من خارج ٦٢٥ وذلك من خلال :

- وضع برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية .
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية القدرة العضلية .
- تأثير تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب فى كرة السلة من خارج ٦٢٥.

فروض البحث

- البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على القدرة العضلية .
- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى مهارة التصويب من خارج منطقة ٦٢٥ لصالح المجموعة التجريبية .

اجراءات البحث

منهج البحث

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة نظرا
للائمته لطبيعة البحث وانه تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تكونت من (١٥) لاعبة تحت ١٧ سنة
من نادى هوليويد ويمثلن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح وتم
اختبار المجموعة الضابطة من النادى الأهلئ وعددهن ١٥ لاعبة تحت ١٧ سنة واستخدم
في تدريبها البرنامج النمطئ .

البرنامج النمطئ

هو برنامج تقليدئ موضوع من قبل مدرب الفريق وينفذ على المجموعة الضابطة .
وقد روعئ فى اختيار العينة استبعاد اللاعبات اللائئ تزاولن لعبة أخرئ والغير
مواظبات على التدريب .

وقد قامت الباحثة بتنظيم وقت التدريب ثلاثة أيام للمجموعئ التجريبئ وثلاثة
ايام للمجموعئ الضابطة وذلك فى فترة الإعداد فى الموسم الرياضئ ٨٨/٨٩ والئى تهدف
إلى بناء متطلبات الوصول للمستوى العالئ وهئ المرحلة الأساسئ الئى تعد اللاعبئ
لمواجهة وتحمل المباريات ويتوقف على نجاحها نجاح الفريق وتهدف الى الوصول
لمستوى عالى بدنئ وفنئ .

لذا قد تم التكافؤ بين المجموعئ التجريبئ والضابطة فى بعض المتغيرات الئى قد
تكون لها أثر على نتائج الدراسة وتلك بنادأ على آراء الخبراء * .

* من الحاصلين على الدكتوراة وخبرة لا تقل عن ١٠ سنوات .

والدراسات السابقة وهذه المتغيرات هي :

(الطول - الوزن - العمر الزمني - دقة تمرير - رمى كرة - تصويمن خارج (٦ر٢٥) والجدول (١) يبين تكافؤ العينة .

جدول (١)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المختارة

| المتغيرات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة « ت » | الدالة |
|----------------------|------------------|------|--------------------|------|---------------|---------|
| | ع | م | ع | م | | |
| الطول / سم | ١٦١ر٤٢ | ١ر٠٦ | ١٦٠ر٣٦ | ١ر٥ | ٣٥ | غير دال |
| الوزن / كم | ٥٧ر١٠ | ٨ | ٥٦ر٣٠ | ٢ر١ | ١ر٤٨ | غير دال |
| العمر / بالسنة | ١٦ر٩٠ | ٤ | ١٦ر٣٠ | ٨٩ | ١ر٦ | غير دال |
| رمى الكرة | ٥ | ١ر٨٠ | ٤ر٩ | ١ر٩ | ١ر٢ | غير دال |
| دقة التمرير | ٢١ر٦ | ٢ر٢ | ٢٢,١٢ | ٢ر٨ | ٧٨ | غير دال |
| وثب طويل | ١٤٦ر٥ | ٣ر٣٦ | ١٤٥ر٧ | ٣ر٢٨ | ٩١ | غير دال |
| وثب عمودي | ٢٧ر٩ | ٣ر٩٣ | ٢٨ر٥ | ٤,٢ | ٥٦ | غير دال |
| تصويب من خارج (٦ر٢٥) | ٢ر٩ | ١ر١ | ٢ر٦ | ١ر٣ | ٩٦ | غير دال |

« ت » الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ٢ر٠٣

يتضح من الجدول السابق عدم وجود دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة مما يدل على تكافؤ عينة البحث .

أدوات البحث

لما كانت القدرة على أقصى قوة يمكن أن يخرجها الفرد عند الأداء لمرة واحد فقط

بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد (٧ : ١١٧) لذلك رأت الباحثة أن رأى الخبراء فى بعض الأختبارات لقياس القدرة العضلية هما اختبار الوثب العمودى ، والوثب العريض وقد أجرى حسين عمر أمين السمرى (٣) حصرا لكل اختبارات القدرة العضلية وأحصى عدد العلماء الذين يفضلونها ودلت النتائج على حصول هذين الاختبارين على أعلى نسبة (٢ : ٣١) .

١ - اختبار الوثب العمودى لسارجنت :

Standing Broad Jump Sargent Chalk Jump

والغرض من الاختبار قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى ويمكن تطبيقه على مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر للبنين والبنات .

تقويم الاختبار :

سجل كلايتون Clayton عام ١٩٦٩ معامل ثبات مقداره ٩٣ر ومعامل صدق ٧٨ر وقد تم حسابة باستخدام محك يتكون من مجموع اربع مسابقات للميدان والمضمار (١٢:١٧٧)

٢ - اختبار الوثب العريض من الثبات : Standing Broad Jump

ويرجى هذا الاختبار الى قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام من سن ٦ سنوات حتى مرحلة الجامعة للبنين والبنات .

تقويم الاختبار :

سجل جاك كلايتون Jack Clayton ثبات هذا الاختبار مقداره ٩٦٣ر ومعامل صدق بلغ ٦٠٧ر كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل موضوعية ٩٨٣ر ومعامل ثبات ٨٥٠ر عن طريق اعادة الاختبار على طلبة الجامعة ومعامل صدق ٥٧٧ر (٧ : ٩٣) .

٣ - اختبار رمى كرة لابعد مسافة :

وهذا الاختبار يقيس قدرة الذراعين وتحتسب المسافة من خط البداية حتى النقط التي تصل اليها الكرة .

٤ - اختبار دقة تمرير :

وهذا الاختبار يتم على ثلاث دوائر متداخلة والوقوف عند مسافة معينة وتقوم اللاعب بتمرير الكرة فى الدائرة الصغرى تخذ ٣ درجات والوسط درجتين فى حالة لمس الكرة الدائرة المتوسط فقط واحدة للدائرة الخارجية صفر خارج الدوائر وتجمع النقط للاعبة .

٥ - اختبار التصويب خارج ٦ر٢٥ :

بعد عملية الإحماء قامت الباحثة بأعطاء كل لاعبة عشر تصويبات وتحسب الأصابة الناجحة بدرجة واحدة وتحسب درجة اللاعب فى التصويبات العشرة ثم تعطى لها عشر تصويبات أخرى وتحسب عدد الدرجات وتأخذ متوسط الدرجة فى المحاولتين .

٦ - تقنين الاختبارات :

أولا : الثبات : بطريقة اعادة الاختبار : Re - test

قامت الباحثة بتطبيق مجموعة الاختبارات على عينة من ١٠ ناشئات من غير عينة الدراسة الأصلية من فريق نادى القاهرة ، وتم اعادة التطبيق مرة أخرى بعد ١٠ أيام كما تم التأكد من ثبات ظروف القياس ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات وكانت النتائج كما يوضح الجدول التالى :

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين القياس الأول والثانى للاختبارات المختارة

| الأختبارات | التطبيق الأول م ^١ | التطبيق الثانى م ^٢ | معامل الارتباط |
|-----------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------|
| ١ - وثب طويل | ١٢٤ر٦ | ١٣٧ر٥ | ٠.٩٤ |
| ٢ - وثب عمودى | ٢٣ر٢ | ٣١ر- | ٠.٧٩ |
| ٣ - رمي الكرة | ٥ر٦١ | ٦ر٨١ | ٠.٩٣ |
| ٤ - دقة التمرير | ٢٤ر١ | ٣١ر١ | ٠.٨٥ |
| ٥ - التصويب | ٣ر٥٠ | ٦ر- | ٠.٧٥ |

يوضح الجدول أن نتيجة الارتباط بين متوسط القياس الأول والثاني فى جميع الاختبارات عالية أى ما يقرب من الواحد الصحيح أى أن هذه الاختبارات ذات درجة ثبات عالية .

معامل الصدق

استعانت الباحثة بالصدق التلازمى الذى يعتمد على تطبيق الاختبارات على مجموعتين مختلفتى المستوى هما مجموعة ناشئات نادى القاهرة التطبيق الأول ومجموعة مماثلة فى العدد من الفرقة الأولى من نفس النادى وقامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيم « ت » بين الفرق ومستوى دلالتها وكانت الناذج كما يلى :

جدول (٣)

صدق الاختبارات المختارة

| المتغيرات | المجموعة المتميزة | | المجموعة غير المتميزة | | قيمة « ت » مستوى الدلالة |
|-------------|-------------------|-----|-----------------------|-----|--------------------------|
| | م | ع | م | ع | |
| وثب طويل | ١٥٠ | ٢٨٩ | ١٤٥ | ٣٣٥ | ٤٩٢٦ دال |
| وثب عمودى | ٣٥٠ | ٢١٢ | ٣٢٧٠ | ١٩٩ | *٣٣٥ دال |
| رمى الكرة | ٩٥ | ١٩٢ | ٧٠- | ١٧٣ | *٢٥٣ دال |
| دقة التمرير | ٥٢٢ | ٥٣٤ | ٤٧٠ | ٤٧٢ | ٣١٠ دال |
| التصويب | ٣٤ | ٧٥ | ٢٦١ | ١٣ | ٢٣ دال |

* عدد عشر خبراء فى مجال كرة السلة خبرة عشر سنوات فى التدريس بكليات التربية الرياضية .

يوضح الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة المتميزة وهذا يدل على صدق مجموعة الأختبارات المختارة بناد على آراء الخبراء* والمراجع العملية .

الأسس العامة العامة للبرنامج المقترح

بالنسبة لوضع البرنامج استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة لتنمية القدرة العضلية وهي كما يوضحها علاوى (٧ : ٢١٧) بأنها تتميز بالتبادل المتتالى لبذل الجهد والراحة ولقد راعت الباحثة أن تشمل تلك التمرينات على معظم المجموعات العضلية العاملة اساسا فى مهارة التصويب من خارج قوس ٦ر٢٥ .

استخدمت الباحثة تمرينات القدرة العضلية بمقاومة خاصة مثل اكياس رمل زنة (١ر٥) كم .

احبال مطاط - مقعد سويدى .

كورطبية مناسبة للمرحلة السنوية .

- كما راعت الباحثة أن تعمل على تنمية المجموعات العضلية الفعالة فى مهارة التصويب من خارج ٦ر٢٥ عن طريق التمرينات المقاومة بالأدوات السابقة وتكون قريبة الشبة بالمهارة قيد الدراسة .

- كما استخدمت الباحثه اسلوب التحميل الفردى لكل لاعبة من الأفراد عينة البحث لختلف تمرينات القدرة العضلية كل حسب مقدرته البدنية وذلك من خلال الحد الأقصى لكل تمرين وبالتالى تحديد الجرعة المناسبة لكل لاعبة بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة لتنمية القدرة العضلية وهي كما يوضحها علاوى (٧:٢١٠) بأنها تتميز بالتبادل المتتالى لبذل المجموعات العضلية العاملة اساسا فى مهارة التصويب بالقفز من خارج قوس ٦ر٢٥ كما أن كل تمرين مخالف لما قبله .

| مدة البرنامج | شهرين |
|----------------------------------|--------------------|
| عدد فترات التدريب فى الأسبوع | ٣ فترات لكل مجموعة |
| عدد فترات التدريب الشهرية | ١٢ فترة لكل مجموعة |
| اجمالى فترات التدريب فى البرنامج | ٢٤ فترة لكل مجموعة |

التجربة الإستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة قوامها عشر طالبات من خارج عينة البحث بهدف التعرف على صلاحية أدوات القياس والأختبارات وسيرها وتدريب الأيدى المساعدة وكذا مدى مناسبة البرنامج للاعبات وقد اسفرت نتائج التجربة الإستطلاعية على صلاحية الأدوات وحسن سير الأختبارات وتفهم الأيدى المساعدة للعمل والقياس ومناسبة البرنامج المقترح .

القياس القبلى

هذا وقد تم القياس القبلى لعينة البحث بالنسبة للطول والوزن والعمر بالنسبة للاعبات وكذلك الأختبارات رمى الكرة - قدرة الذراعين ودقة التمرير وثب طويل ووثب عمودى قدرة رجلين ومهارة التصويب من خارج قوس ٦ر٢٥ والجدول رقم (١) يوضح النتائج وقد دلت النتائج على وجود دلالة اصحائية مجموعتى البحث المجموعه التجريبية والضابطة .

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج على المجموعه التجريبية فى الفترة من ١٧ / ٧ / ٨٨ واستمر حتى ٢٠ / ٩ / ٨٨ بمعدل ثلاث وحدات اسبوعية للمجموعه التجريبية وثلاثة وحدات للمجموعه الضابطة .

القياس البعدى

تم اجراء القياس البعدى خلال الأسبوع الثالث من شهر سبتمبر بواقع يومين لكل من المجموعه التجريبية والضابطة وكانت النتائج كما توضحها الجداول الآتية :

عرض النتائج

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة « ت » فى القياس القبلى
والبعدى للمجموعة الضابطة

| مستوى الدلالة | قيمة « ت » | القياس البعدى | | القياس القبلى | | المتغيرات |
|------------------|---------------|---------------|--------|---------------|------|-----------|
| | | ع | م | ع | م | |
| دال | ٢١٣ | ٢٠٦ | ٢٤٠٤ | ٢٠٢ | ٢١٦ | دقة تمرير |
| غير دال | ٢٠٢ | ١٠٢٢ | ٦٠٧٧ | ١٠٨ | ٥٠ | رمى كرة |
| دال | ٢١٥ | ٢٠٨٨ | ١٤٩٠٣٤ | ٣٠٣٦ | ١٤٦٥ | وثب طويل |
| غير دال | ١٠٦ | ٣٠١ | ٢٨٠١٢ | ٣٠٩٣ | ٢٧٠٩ | وثب عمودى |
| غير دال | ٢٠٦ | ١٠٠٩ | ٣٠٠١ | ١٠١ | ٢٠٩ | تصويب |

ويتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى مهارة رمى الكرة أى قدرة ذراعين ووثب عمودى والتصويب من خارج قوس ٦٠٢٥ .

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة « ت » للقياس القبلى والبعدى

للمجموعة التجريبية

| المتغيرات | القياس القبلى | | القياس البعدى | | قيمة « ت » | مستوى الدلالة |
|-----------|---------------|------|---------------|------|------------|---------------|
| | م | ع | م | ع | | |
| دقة تمرير | ٢٢,١٢ | ٢,٨ | ٢٩,٢٨ | ٢,١ | ٤,٥٥ | دال |
| رمى كرة | ٤,٩ | ١,٩ | ٧,٩ | ١,٢٩ | ٤,٧٧ | دال |
| وثب طويل | ١٤٥,٧ | ٣,٢٨ | ١٥٢,٢٢ | ٢,٩٦ | ٥,٥٢ | دال |
| وثب عمودى | ٢٨,٥ | ٤,٢ | ٣١,٩٣ | ٣,٥ | ٢,٢٤ | دال |
| تصويب | ٢,٦ | ١,٢ | ٤,٢٨ | ١,٠١ | ٣,٩ | دال |

يتج من جدول (٥) فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدى .

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة « ت » ومستوى الدلالة لكل من

المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى

| المتغيرات | الضابطة | | التجريبية | | قيمة « ت » | الدلالة |
|-----------|---------|------|-----------|------|------------|---------|
| | م | ع | م | ع | | |
| دقة تمرير | ٢٤,٤ | ٢,٦ | ٢٦,٢٨ | ٢,١ | ٢,٢٤ | دال |
| رمى كرة | ٦,٧٧ | ١,٢٢ | ٧,٩ | ١,٢٩ | ٢,٣٠ | دال |
| وثب طويل | ١٤٩,٢٤ | ٢,٨٨ | ١٥٢,٢٢ | ٢,٩٦ | ٣,٥٥ | دال |
| وثب عمودى | ٢٨,١٢ | ٣,١ | ٣١,٥٣ | ٣,٥ | ٤,٤ | دال |
| تصويب | ٣,٠١ | ١,٠٩ | ٤,٢٨ | ١,٠١ | ٤,٧ | دال |

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعة التجريبية .

تفسير النتائج

يتضح من الجداول (٤) ، (٥) ، (٦) أن هناك فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة ذلك لأن المجموعة التجريبية قد خضعت للبرنامج المقترح لتنمية القدرة العضلية قيد الدراسة وعتبرا هذا ما يوضحه جدول (٦) وهذه النتائج تتفق مع دراسة جمال حمادة (٦) وهذا يحقق الفرض الأول الذى ينص على : « أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على القدرة العضلية » وتري الباحثة أن القدرة العضلية هي قدرة حركية مركبة تنتج من الربط بين ثلاث مكونات اولية هي القوة والسرعة والتأزر العضلى Miscular Cordination الذى ينمو بالتدريب والممارسة ولهذا يشير كل من بارو Barrow (٢١٥:١٠) وجنسن Jensen وغيرهما الى أن القدرة العضلية خاصة تتطور بالتدريب على الربط بين القوة والسرعة ولهذا تعتبر القدرة العضلية من أهم ما يميز الأفراد المتدربين لأنهم يعملون على تدريب كل من القوة والسرعة ويعملون على تدريب القوة التوافقية التى تتمثل فى الربط بين هذين المكونين (١٤ : ٣٠٥) كما تظهر من النتائج تفوق المجموعة التجريبية فى دقة التمرير عن المجموعة الضابطة وهذا يتفق مع أحمد أمين وعبد العزيز سلامه (١) بأن الدقة هامة جدا فى التمرير والتصويب لأن عدم الدقة فى اداء التصويبة يجعل الكرة ترطم بالحلقة أو اللوحة مما يسهل على المدافعين الإشتراك فى مسك الكرة وضياع الهدف كما يضيف صبحى حسانين (٧٥:٨) بأن الدقة عامل مهم فى الأنشطة التى يتوقف عليها اصابة الهدف والدقة تتطلب مرونة رسغ اليد ذلك لأنه المؤشر النهائى لنجاح التصويب وهو رسغ اليد .

وجدير بالذكر أن البرنامج المقترح كما اوضحته الباحثة قد هدف إلى تنمية القدرة الخاصة بالإجزاء الرئيسية بمهارة التصويب من خارج قوس ٦٢٥ وهى الذراعين والرجلين لذا فإن من المنطق أن يحدث التغير المتوقع فى عناصر قدرة الرجلين كما تم قياسها باختبار الوثب العريض من الثبات وذلك بناء على ما اوضحته المراجع العلمية والأبحاث السابقة لأن التصويب فى كرة السلة يعتمد على قدرة الذراعين والرجلين وهى احدى المكونات الرئيسية فى التصويب بالوثب فى كرة السلة ، وبالنسبة وبالنسبة لقدرة الذراعين .

تجد الباحثة أن أنواع التميرير والتصويب تعتمد اعتمادا كليا على استخدام الذراعين الامر الذى يتطلب قدرا من القوة المميزة بالسرعة حتى تستطيع اللاعبه اداء التصويب بنجاح كما أن قانون كرة السلة لايجيز للاعبه تمرير الكرة أو تصويبها أو المحاورة بها فى أى اتجاه إلا بواسطة اليد وعلى ذلك فإن القدرة العضلية تعتبر احدى المكونات الاساسية فى ممارسة التصويب فى كرة السلة .

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى دقة التميرير والوثب الطويل ، ولم يكن هناك فرق دال احصائيا بين القياسين فى باقى الاختبارات ، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى أن البرنامج النمطى الذى درس للمجموعة الضابطة له تأثير على العينة .

مما سبق يمكن استنتاج ان استخدام البرنامج التجريبي قد حقق دلالة واضحة على نجاح التصويب من خارج قوس ٦,٢٥ كما حقق ايضا البرنامج التقليدى نسبة نجاح فى نفس المهارة ولكن بنسبة أقل مما حققه البرنامج التجريبي كما يتضح من الجدول (٦) .

ففى ضوء النتائج السابقة تبين أن القدرة العضلية يمكن تنميتها عن طريق تطوير القوة أو تطوير السرعة وكليهما ولكن البحث الحالى هو تنمية القدرة العضلية فى اطار حركى يحقق نتائج افضل بالنسبة للقدرة العضلية وعلى ذلك فان هذه الدراسة قد حققت الفرض الثانى وهو « وجود فروق داله احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى مهارة التصويب من خارة ٦,٢٥ .

الإستنتاجات

فى ضوء الدراسة السابقة امكن للباحثة الآتى :-

- يؤدى البرنامج التدريبي الخاص لتنمية القدرة العضلية والمشتق من طبيعة الأداء المهارى للتصويب بالوثب من خارج قوس ٦,٢٥ إلى زيادة فاعلية مهارة التصويبة قيد الدراسة .

- التدريب المركز للقدرة العضلية يعمل على زيادة القدرة على الوثب لأعلى وزيادة قدرة اللاعب على التصويب .

- كشفت المقارنات التى تمت بين القياس العملى للمجموعة التجريبية والضابطة إلى وجود فروق داله احصائيا فى القدرة العضلية .

التوصيات

- ١ - استخدام البرنامج المقترح لتنمية القدرة العضلية فى تدريب كرة السلة للناشئات .
- ٢ - الإهتمام بتدريب لاعبات كرة السلة فى فترة الإعداد وذلك لزيادة القدرة العضلية التى تؤدى الى زيادة ارتفاع الوثب العمودى وهى المهارة المشتركة فى معظم المهارات الفنية فى كرة السلة .
- ٣ - الإهتمام يوضع برامج لتنمية القدرة العضلية لمختلف المراحل السنية (اطفال - ناشئين - كبار) فى كرة السلة .

المراجع

- ١ - أحمد أمين عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، دار المعارف القاهرة ١٩٧٨
- ٢ - حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، مكتبة القاهرة الحديثة طبعة ثانية ١٩٦٨ .
- ٣ - حسين عمر أمين السمرى : القدرة العضلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان - ١٩٨٣ ، ص ٣٣ .
- ٤ - عصام الدين عباس الدياسطى : أثر التدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية الرياضية بالهرم ١٩٧٧ .
- ٥ - فريال عبد الفتاح درويش : أثر برنامج مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى أداء المهارات الأساسية ، بحث منشور ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ديسمبر ١٩٨٢ ، جامعة حلوان .
- ٦ - محمد جمال حمادة : أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب ، رسالة دكتوراة ، غير منشوره بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٨٣ .
- ٧ - محمد حسين علاوى : اختبارات الأداء الحركى ط ، القاهرة ، دار الفكر العربى ١٩٨٢ ، ص ٧٩ .
- ٨ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٩ .
- ٩ - مصطفى زيدان : العلاقة بين القدرات الحركية والإستعداد لممارسة كرة لاسلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة ١٩٨٣ .

- 10 - Barrow HW , and Mcgee , R , A , Practical Approach to measure Mont in Physical
Education Hery Publishers London 1978 .
- 11 - Dietrich Harra Training lehre fin Fuhrang in indie all gemeith training smethodik Erar-
beitet Voneimen outorenk Hektiv Gesamtedaktion sport verlag Berlin 1971 .
- 12 - Johonson B . H . and Nelson J . K . I Practical Measurement for Evaluation in physi-
cal Education 2 ed U.S.A Buhlishing Co - Minnea Blis Mennesots 1974 - p 177 .
- 13 - Macloy C . H and young N . D Tests Measurements in Health and physixal Eduxation
3 rd ed Application - Century Croffs snc , New York 1954 .
- 14 - Nelseon J . K and Johnson BI Measurement physical Berformance Resource Guide
With Labovatory Experiments , Burgess Publishing Company Minnea applis Minneosoka
1979 .

مرفق (١)

نماذج للوحدات التدريبية للبرنامج التجريبي

- (وقوف مسك الكرة عاليا)

تبادل الطعن اماما مع ثنى الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس .

- (وقوف . مسك الكرة أمام الصدر)

الوثب عاليا مع التقدم للأمام

- (وقوف فتحا . الذراعين جانبا - مسك كيس رمل بكل يد)

دوران الذراعين فى دوائر أمام الجسم .

- (وقوف الذراعين عاليا . مسك كيس رمل بكل يد)

تبادل ثنى ومد الذراعين .

- (الوقوف كل خمس طالبات بجانب مقعد سويدي)

ثنى الجنب وحمل المعقد الى أعلى ونزوله الى الجهة الأخرى ، ويكرر .

- (وقوف الوضع اماما . مسك الحبل من المنتصف خلف الرأس)

مرجحة الذراعين اماما مع شد الحبل مع رفع الرجل اليمنى ثم اليسرى .

- اقعاء الكرة خلف الرأس

الوثب بالقدمين الى الامام .

- (وقوف - مسك كيس رمل)

تمرير الكيس من يد إلى أخرى من أعلى ومن أمام الجسم .

نموذج رقم (٢)

- (وقوف . مسك الكرة امام الجسم)

رمى الكرة عاليا خلفا باليدين .

- (وقوف الكرة خلف الرأس)

فرد الذراعين امام مع محاولة لمس الارجل للكرة)

- (وقوف . مسك الكرة باليدين امام الصدر)

قذف الكرة باليدين معا إلى أعلى وللزماء .

- (الوقوف - ثبات الوسط امام مقعد سويدي)

الوثب عاليا مع تبادل لمس المقعد سويدي)

الوثب عاليا مع تبادل لمس المقعد بالرجل اليمنى ثم اليسرى .

- (وقوف . مسك كيس رمل امام اسفل)

رفع وخفض العقبين مع الارتداد والوثب بالقدمين معا .

- (وقوف فتحا الحبل امام الجسم باتساع الصدر)

رفع الذراعين امام عاليا مع شد الحبل للخارج

- (وقوف الحبل تحت القدمين أنثناء)

مد الذراعين عاليا .

- (الوقوف على قدم واحدة . مسك كرة)

تمرير الكرة من اسفل الرجل المرفوع وامام الجسم مت التبادل بالرجل الأخرى .

نموذج رقم (٢)

- (الوقوف فتحا . مسك الكرة امام)

ثنى الجذع امام دوران الكرة حول ساق الرجل اليمنى ودورانها حلو ساق الرجل اليسرى والرجوع .

- (الوقوف حمل الكرة اماما)

الطعن اماما مع الضغط على الرجل اليمنى ثم يكرر باليسرى .

- (وقوف الحبل تحت القدمين أثناء)

مد الذراعين عاليا .

- (وقوف الحبل تحت القدمين)

رفع القدم اليمنى زاوية قائمة ونزولها ثم القدم اليسرى ثم الوثب بالقدمين معا .

س- (وقوف . مسك كيس رمل أمام الصدر)

دفع الكيس فى وضع التصويب للأمام ولأعلى .

- (وقوف . مسك الكيس أماما)

المشى أماما مع قذف الكيس ولقفه باليدين

- (وقوف . مسك كيس رمل)

رمى الكيس لأعلى ثم لقفه باليد الواحدة واليدين

- (جلوس كل اثنين معا ممسك بالكرة)

تبادل قذف الكرة كل اثنين معا .

نموذج رقم (٤) :

- (وقوف الكرة امام الجسم)

الوثب عاليا مع رفع الكرة اماما عاليا للتمرير من أعلى الرأس .

- (وقوف الكرة اماما . وضع التصويب)

الوثب عاليا مع قذف الكرة اماما .

- (وقوف ثبات الوسط)

ثنى الركبتين كاملا ثم الوثب اماما عاليا ويكرر لمدة ١٠ ثوان .

- (الوقوف امام مقعد سويدي)

الوثب الإرتدادي على جانبي مقعد سويدي حتى نهايته ويكرر .

- (وقوف فتحا . أنثناء العضد من جانبا . مسك كيس رمل بكل يد)

تبادل لف الجذع جانبا عين ويسار .

- (الوقوف . مع مسك الحبل)

الوثب بالقدم اليمنى بالحبل عشر مرات ثم اليسرى عشر مرات ثم بالقدمين معا .

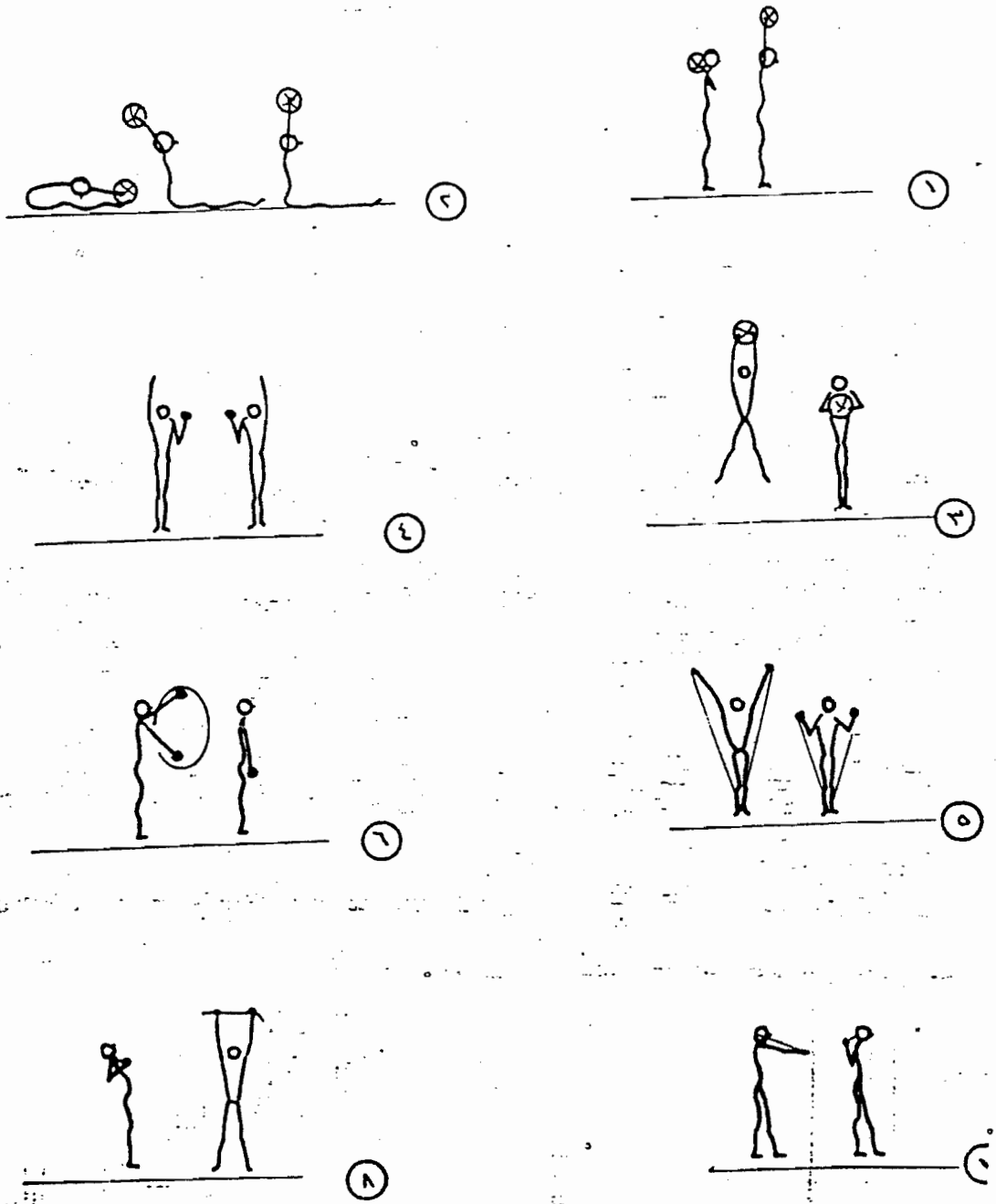
س- (الوقوف فتحا . مسك الحبل عاليا باتساع الصدر)

خفض الذراعين جانبا مع تقوس الجذع خلفا .

- (وقوف . مسك كيس رمل اماما)

رفع القدمين وثنى الركبتين والرجوع ثانيا .

نموذج رقم (٧)



شكل (١٤)

مرفق (١)

نماذج للوحدات التدريبية للبرنامج التجريبي

- (وقوف . مسك الكرة عاليا)

تبادل الطعن اماما مع ثنى الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس .

- (وقوف سك الكرة أماما الصدر)

الوثب عاليا مع التقدم للامام .

- (وقوف فتحا . الذراعين جانبا - مسك كيس رمل بكل يد)

دوران الذراعين فى دوائر أمام الجسم .

- (وقوف الذراعين عاليا . مسك كيس رمل بكل يد)

تبادل ثنى ومد الذراعين .

- (الوقوف كل خمس طالبات بجانب مقعد سويدي)

ثنى الجنب وحمل المقعد إلى أعلى ونزوله إلى الجهة الاخرى ، ويكرر .

- (وقوف الوضع اماما . مسك الحبل من المنتصف خلف الرأس)

مرجحة الذراعين اماما مع شد الحبل مع رفع الرجل اليمنى ثم اليسرى .

- اقعاء الكرة خلف الرأس

الوثب بالقدمين إلى الامام .

- (وقوف - مسك كيس رمل)

تمرير الكيس من يد إلى أخرى من أعلى ومن أمام الجسم .

نموذج رقم (٢) :

- (وقوف . مسك الكرة امام الجسم)

رمى الكرة عاليا خلفا باليدين .

-- (أقعاء الكرة خلف الرأس)

فرد الذراعين اماما محاولة لمس الارجل للكرة)

- (وقوف . مسك الكرة باليدين امام الصدر)

قذف الكرة باليدين معا إلى اعلى وللمام .

- (الوقوف - ثبات الوسط امام مقعد سويدي)

الوثب عاليا مع تبادل لمس المقعد بالرجل اليمنى ثم اليسرى .

- (وقوف . مسك كيس رمل اماما اسفل)

رفع وخفض العقبين مع الارتداد والوثب بالقدمين معا .

- (وقوف فتحا الحبل امام الجسم باتساع الصدر)

رفع الذراعين اماما عاليا مع شد الحبل للخارج .

- (وقوف الحبل تحت القدمين أثناء)

مد الذراعين عاليا .

- (الوقوف على قدم واحدة . مسك كرة)

تمرير الكرة من أسفل الرجل المرفوعة وامام الجسم مع التبادل بالرجل الاخرى .

نموذج رقم (٣) :

- (الوقوف فتحا . مسك الكرة اماما)

ثنى الجذع اماما دوران الكرة حول ساق الرجل اليمنى ودورانها حول ساق الرجل اليسرى والرجوع .

- (الوقوف حمل الكرة أماما)

الطعن اماما مع الضغط على الرجل اليمنى ثم يكرر باليسرى .

- (وقوف الحبل تحت القدمين)

رفع القدم اليمنى زاوية قائمة ونزولها ثم القدم اليسرى ثم الوثب بالقدمين معا .

- (وقوف . مسك كيس رمل أمام الصدر)

دفع الكيس فى وضع التصويب للامام ولاعلى) .

- (وقوف . مسك الكيس أماما)

رمى الكيس لاعلى ثم لقفه باليد الواحدة واليدين .

- (جلوس كل اثنين معا ممسك بالكرة)

تبادل قذف الكرة كل اثنين معا .