

تأثير تمارين خاصة بالإتقال لتقوية عضلات الكتف لتطوير مهارتي التصويب بلعبة الكرة السلة

للشباب

بحث تقدم به

م.م عمر نوري عباس

كليله التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

2015

ملخص البحث

يهدف البحث إلى وضع تمارين خاصة بالإتقال لتقوية عضلات الكتف لتطوير مهارتي التصويب في الفعالية الرياضية، ومن هنا تأمل الباحثة الإسهام في تطوير مستوى لاعبي كرة السلة من خلال ما سيتوصل اليه من نتائج بحثه، وتأكيد فاعلية هذا الأسلوب والارتقاء بواقع مدربي ولاعبي كرة السلة. ، والتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمهارتي التصويب (من أسفل السلة لمدة (45) ثا، التصويب السريع على السلتين لست مرات) بلعبة الكرة السلة، وتبرز أهمية البحث والحاجة اليه في دراسة مهارتي التصويب لتحقيق القدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبي نادي الإسكان للشباب بأعمار (16-18) سنة بغداد للمتقدمين المشارك في دوري الدرجة الممتازة للموسم الرياضي 2014-2015، وقد اجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ (2015/4/28) وتم تطبيق التمارين الخاص بالإتقال ثم أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ (2015/6/28) .

The influence of special exercises with weights to strengthen the shoulder muscles to develop my skills correction basketball game ball for youth

Abstract

The research aims to develop exercises with weights to strengthen the shoulder muscles to develop my skills correction in the sporting event, hence the researcher hopes to contribute to the development of the level of basketball players through what will reach him from the results of his

research, and confirm the effectiveness of this approach and raise the profile of coaches and basketball players. And to identify differences between the results of the tribal tests and dimensional experimental group of my skills correction (from the bottom of the basket for a period of (45) the, quick correction on the baskets six times) a game of ball, basketball, and highlights the importance of research and the need for him to study my skills aiming to achieve the ability to control muscle work and control, and the researcher to choose the way the sample deliberate players housing club for young people ages (16-18 years) participating in the Baghdad Premier League for season 2014-2015 for applicants, has conducted tests on the tribal (28/4/2015) was applied exercises Special ballasted and post tests were conducted on (28/6/2015.)

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب إعداداً متكاملًا للنواحي البدنية والفنية والميكانيكية، إذ إن دراسة الحركة الرياضية علمياً يستوجب معرفة المدلولات والعوامل المؤثرة في الأداء الحركي للألعاب الرياضية بطريقة تحريرية لغرض رفع وتطوير الإنجاز الرياضي نحو الأفضل.

ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفعّية التي تتميز بالإثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين، ونظراً لصعوبة متطلباتها فإنه على اللاعبين إبراز قدراتهم بكفاءة عالية وبصورة مستمرة، وذلك لضمان التحول السريع والمستمر من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم، وهذا بدوره يتطلب إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ومن ثم إمكانية الوصول إلى سلة الفريق المنافس وأداء هجوم ناجح يتكامل بإحراز النقاط .

ومن هنا تكمن أهمية البحث إذ سعى الباحث إلى دراسة أهم مهارتي التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثا، التصويب السريع على السلتين لست مرات) لتحقيق القدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه، لذلك الباحث إعداد تمارين خاصة (بالأثقال) لتقوية عضلات الكتف لتطور بعض المهارات الهجومية من خلال استخدام تمارين بالانتقال، من أجل الحصول على نتيجة إيجابية تعطي التأثير الفعال وبما يسهم تنفيذ المهارات الهجومية بلعبة الكرة السلة .

2-1 مشكلة البحث

يسهم البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية في تغير الأساليب القديمة المعتمدة والعمل على تطويرها باعتماد الصيغ العلمية للارتقاء بمستوى العملية التدريبية.

أذ أنها المهارة الهجومية الأولى التي يؤدي إتقانها إلى إحراز النقاط المباشرة أثناء المباريات.

ونتيجة ملاحظة الباحث ومتابعتها لأغلب لاعبي العراق فقد لاحظنا ضعف في بعض المهارات ناهيك عن قلة استخدامه من قبل اللاعبين ويرى الباحث أن هذا الضعف جاء نتيجة قلة الاهتمام بنواحي الإعداد البدني باستخدام الإثقال خصوصا عضلات مفصل الكتف، إذ يحتاج أداء المهارات إلى قوة بدنية عالية يتطلبها الأداء الفني العالي، إضافة إلى قلة الاهتمام بربط النواحي البدنية مع تطبيق المبادئ والتي لها دور كبير في نجاح الأداء المهاري .

لذلك ارتأى الباحث استخدام تمارين خاصة بالإثقال لتطوير بعض المهارات الهجومية والتي تعطي اقتصادية عالية لأداء المهارات .

3-1 أهداف البحث

1- أعداد تمارين باستخدام بعض التمارين الخاصة بالإثقال لتقوية عضلات الكتف لتطوير مهارتي التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثا، التصويب السريع على السلتين لست مرات) بلعبة الكرة السلة فئة الشباب.

2 - التعرف على أثر التمارين الخاصة بالإثقال في تطوير أداء مهارتي التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثا، التصويب السريع على السلتين لست مرات) لدى لاعبي كرة السلة فئة الشباب .

4-1 فرضا البحث:-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارتي التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثا، التصويب السريع على السلتين لست مرات) لدى لاعبي كرة السلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الإسكان الرياضي (فئة الشباب) للموسم الرياضي 2015 .

- 1- 1-5-2 المجال الزمني: من المجال الزمني: للفترة من 2015/4/28 إلى 2015/6/28 .
- 2- المجال المكاني: قاعة نادي بغداد الرياضي.

الباب الثاني

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعني " محاولة ضبط كل المتغيرات التي تؤثر على الظاهرة ما عدا -المتغير التجريبي- وذلك لقياس أثره على تلك الظاهرة"⁽¹⁾ وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لغرض المقارنة بحيث تكون هاتان المجموعتان "متكافئتين بجميع خواصهما من كافة النواحي عدا المتغير المستقل الذي يؤثر على المتغير التابع للمجموعة التجريبية"⁽²⁾.

2-2- عينة البحث

وبذلك تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين نادي الإسكان للشباب بأعمار (16-18) سنة والبالغ عددهم (24) لاعبا، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين وبأسلوب القرعة أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة وبمعدل أثنى عشر لاعبا لكل مجموعة، وبنسبة 24% من مجتمع الأصل. ولغرض التأكد من تجانس أفراد عينة البحث تم إجراء معامل الالتواء بين متغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي) فتبين أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (+1)، وهذا يعني أن عينة البحث متجانسة و ذو توزيع طبيعي وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لأفراد عينة البحث لغرض التجانس

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	67,2	68	3,6	-0,66
الطول	170,4	172	5,7	-0,84
العمر الزمني	17,03	17	1,4	0,06
العمر التدريبي	4,3	4	1,67	0,53

يكون التوزيع طبيعي والعينة متجانسة إذا كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين +

1 - حميد جاعد محسن: أساسيات البحث المنهجي. ج1، بغداد، الحضارة للطباعة والنشر، 2004، ص131.

2 - عامر إبيينة البحث راهيم : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1999، ص 117.

ولغرض التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبليّة، فتبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لغرض التكافؤ

الاختبارات المهارية القبليّة		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثا.	ضابطة	20.33	3.52	0.06	0.953	غير معنوي
	تجريبية	20.25	3.27			
التصويب السريع على السلتين لست مرات.	ضابطة	33.91	5.5	0.17	0.864	غير معنوي
	تجريبية	33.5	6.17			

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الاختبارات والقياس

- فريق العمل*

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة لتنفيذ البحث :-

- ملعب كرة سلة قانوني وملعب كرة السلة قانوني وملعب كرة يد قانوني وكرة قدم قانوني وملعب ساحة

وميدان ومسبح.

- كرات سلة عدد (12) كرة.

- صافرة .

- ميزان لقياس الوزن .

- دمبلصات حديدية مختلفة الأوزان والأنواع .

م.د أفرح عبد القادر اختبارات وقياس تربية رياضية
م.د منى طه إدريس بايوميكانيك تربية رياضية
زياد طارق مدرب نادي الإسكان

- جهاز تصوير.

- حاسبة إلكترونية.

4-2 الاختبار المستخدم بالبحث :

2-4-1 اختبار التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثانية⁽¹⁾ :-

الغرض من الاختبار: - القدرة على تعاقب التصويب.

الأدوات اللازمة: - كرة سلة - هدف سلة - ساعة إيقاف.

مواصفات الاختبار: - يقف المختبر في أي مكان يختاره أسفل السلة ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب ، ثم يلتقط الكرة ليعاود التصويب وهكذا لأكثر عدد ممكن من التصويبات خلال (45) ثانية.

تعليمات الاختبار: - للمختبر محاولتان تحتسب له أفضلهما.

إذا صدرت إشارة الانتهاء بعد خروج الكرة من يد المختبر أصابت الهدف فان هذه المحاولة تحتسب.

التسجيل: - يحسب عدد المحاولات الناجحة التي تصيب الهدف خلال مدة الأداء المقررة وهي (45) ثانية.

2-4-2 اختبار التصويب السريع على السلتين لست مرات⁽²⁾ :-

الغرض من الاختبار: - قياس القدرة على التحمل الخاص ودقة التصويب. القدرة على تعاقب التصويب

الأدوات اللازمة: - ملعب كرة سلة - كرة سلة - ساعة إيقاف.

مواصفات الاختبار: - يقف المختبر خلف منتصف الحد النهائي مباشرة ، ومع إشارة البدء يقذف الكرة

للأمام حتى خط منتصف الملعب تقريباً ، ويجري مسرعاً خلفها لمسكها والطبطقة، ومن ثم القيام

بالتصويب السلمي بها ثم يستحوذ عليها مرة أخرى ليؤدي العمل نفسه على الهدف الثاني، وهكذا لست مرات متتالية.

تعليمات الاختبار: - يؤدي المختبر التصويبة السلمية بالشروط نفسها الفنية والقانونية.

إذا فشل المختبر من إصابة الهدف في أي من المحاولات الست يعاد الاختبار مرة أخرى.

التسجيل :- يتم حساب زمن المحاولة الأقل بالثانية وأجزائها.

¹ - لقاء عبدالله: تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية على لاعبي كرة

السلة ، اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنات ، ص155.

² - احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : **كرة السلة للناشئين**، الإسكندرية ،مصر، 1986، ص412.

5-2 الإختبارات القبليه

تم إجراء القياسات والتصوير الفديوي القبلي والاختبارات القبليه على لاعبي عينة البحث (نادي بغداد) وعددهم (6) لاعبين في قاعة نادي بغداد وذلك يوم الأربعاء (28/4/2015 م) في تمام الساعة (6 مساء) .

6-2 التمرينات المستخدمة :

- قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة بالأثقال لتقوية عضلات الكتف .
- وقد تكون برنامج التمرينات من (24) وحدة لمدة (8) أسابيع من (1/5/2010م) ولغاية (25/6/2010م) وبواقع (3) وحدة اسبوعياً، اذ كان زمن القسم التحضيري (الإحماء) للوحدة التدريبية الواحدة (15) دقيقة والهدف منه رفع درجة حرارة جسم اللاعب من خلال تمرينات الإحماء والتمرينات العامة والخاصة وكان زمن الوحدة التدريبية الكلي يتراوح بين (36-38) دقيقة، اذ كان زمن الجزء الختامي بمعدل (5) دقائق للوحدة التدريبية الواحدة وفي ادناه بعض الإيضاحات حول منهج التمرينات الخاصة:
- اذ تم اعطاء المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة خلال فترة الإعداد البدني الخاص من الجزء الرئيسي.
 - استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة (80-95%) في التدريب، اذ تم استخدام اسلوب التدريب بالانتقال وقد اعتمد الباحث في تمارين الإثقال الشدة من (80-95%) من الشدة القصوى لمستوى اللاعب لتقوية عضلات الكتف، اذ أجرى الباحث اختباراً لتحديد القوة القصوى في تمرين ضغط الكتف بالدمبلص وتمارين سحب الدمبلص للاعلى من الاستلقاء للجانب وباقي التمارين الاخرى، وتم ايجاد القيم القصوى لغرض معرفة النسبة المئوية لشدة الحمل للتمرينات وتثبيتها في المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة.
 - وقد استخدم الباحث الحجم التدريبي بالثانية كما موضح في ملحق الوحدة التدريبية وقد كان زمن الراحة بين التمرينات (1) دقيقة اما زمن الراحة بين المجاميع فقد كان (2) دقيقة وملحق الوحدة التدريبية يبين فترة التمرينات في الوحدة التدريبية.
 - تشكلت ديناميكية الحمل في مفردات منهج التمرينات الخاصة من ثلاثة وحدات تدريبية بشدة عالية ثم وحدة تدريب بشدة متوسطة أي نسبة (3-1).

- أعتمد الباحث في تحديد فترات الراحة بين التمرينات أن تكون كافية لإستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية.⁽¹⁾

ويبين ملحق رقم(1) نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي وملحق رقم(2) جدول باسماء وصور توضيحية للتمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي.

2-6 الإختبارات البعدية

تم إجراء التصوير الفديوي البعدي والإختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث في قاعة نادي بغداد في يوم(28/6/2015م) وفي تمام الساعة (6 مساء) وبالظروف نفسها التي تم إجراء الإختبارات القبلية فيها .

2-7 الوسائل الإحصائية

لقد إستخدم الباحث برنامج SPSS الاحصائي لمعالجة نتائج البحث اذ الوسط الحسابي.

الباب الثالث

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج اختبارات المهارتين الهجومية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:-

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختباري مهاري التصويب .

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثا.	20.33	3.52	4.5	3.5	4.4	0.001	معنوي
	15.83	1.94					
التصويب السريع على السلتين لست مرات.	33.9	5.55	3.91	5.46	2.4	0.031	معنوي
	30	2.44					
	37.41	1.97					

* معنوي عند مستوى دلالة > (0,05)

¹ - ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي , بغداد, مكتب نون للتحضير الطباعي, 1995, ص565.

2-3 عرض نتائج اختبارات المهارتين الهجومية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبائي مهارتي التصويب .

اختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
التصويب من أسفل السلة لمدة (45) ثا.	20.25	3.27	0.25	0.965	0.897	0.389	غير معنوي
	20.5	3.03					
التصويب السريع على السلتيين لست مرات.	33.5	6.17	0.583	1.082	1.86	0.089	غير معنوي
	34.08	5.79					

* معنوي عند مستوى دلالة > (0,05)

أن أفراد المجموعة التجريبية بعد التمرينات باستخدام الأثقال كانت أفضل من المجموعة الضابطة نتيجة لتطور قوة الذراع وخاصة مفصل الكتف الذي يقع عليه ضغط عملية النقل الحركي ودوران الذراع بإتجاه ضرب الكرة، وكلما كانت قوة مفصل الكتف عالية وهذا ما وفرته تمرينات تقوية مفصل الكتف أدى ذلك الى نقل القوة من الذراع الى الكرة والتي تنطلق بسرعة عالية وفقاً لذلك، كما إن عملية مد الذراع وخاصة مفصل الكتف تجعل سرعة الكرة عالية، إذ إنه كلما كان هناك مد في الذراع كانت الذراع أطول ومما تجدر الإشارة إليه الى إنه عملية المد هذه والنقل للقوة في الذراع والذي ينتقل للكرة يتطلب قوة عضلية عالية في الذراع وخصوصاً في مفصل الكتف الذي يقع عليه جهد عضلي عالي . ويعزو الباحث ذلك نتيجة التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال، وبالتالي تطوير القوة العضلية، ومن ثم زيادة عزمها حيث أشارت (Susan 1995) إن زيادة كمية الشد العضلي تعتمد على زيادة الوزن المضاف (المقاومة) على العضلات القابضة لأي مفصل يزيد من قوة، وثبات الأربطة على ذلك المفصل⁽¹⁾، وبالتالي تكون القوة المبذولة، وذراعها قادرة على التغلب على المقاومة باستخدام أقل قوة ممكنة، وكما أشار اليه (صريح الفضلي) متى ما كانت القوة يساوي المقاومة فإن ذلك يعني إن هناك توازناً في هذه القوى أو إذا كانت القوة أكبر من المقاومة فذلك يعني إقتصادياً في عمل العضلات⁽²⁾

¹ -Susan J,Hall; **Basic biomechanics**: (Copyright C; printed in the USA, 1995) P.27.

² - صريح عبد الكريم الفضلي؛ **تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي**، ط1، ج2، عمان، دار دجلة، 2010

فإن هذه التمرينات البدنية المستخدمة المشابه للأداء المهاري بإستخدام الأثقال، وكذلك إستخدام التمرينات المهارية بإستخدام المثقلات في الذراع الرامية أدت إلى تقوية العضلات العاملة على مفصل الكتف والمرفق ، وكما أشار (1984 Rolf) في "إن تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة على المفصل إنما تعبر عن قوة الأربطة التي تحيط بالمفصل نفسه" (1) .

الباب الرابع

4 - الإستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الإستنتاجات

إن لمفردات منهج بعض تمرينات الأثقال تأثير إيجابي لتقوية عضلات الكتف مما أدى الى تطور مهارتي التصويب التصويب (من أسفل السلة لمدة (45) ثا، التصويب السريع على السلتين لست مرات) لدى العينة .

4-2 التوصيات

- 1- التأكيد على إستخدام تمرينات الأثقال الخاصة بالعضلات العاملة بشكل رئيسي في الأداء الفني لكل مهارة .
- 2- التأكيد على الاهتمام بمهارات التصويب إستخدام بحوث المناهج التدريبية المختلفة .
- 3- على المدربين الإهتمام بإستخدام البرامج التدريبية والتي تعتمد على إستخدام تمرينات الأثقال لتطوير عضلات الجسم المختلفة وخصوصاً عضلات مفصل الكتف والتي لها علاقة كبيرة في تطور الأداء الفني لمعظم مهارات لعبة الكرة السلة .

المصادر العربية والأجنبية

- احمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين , الإسكندرية ,مصر، 1986.
- حميد جاعد محسن: أساسيات البحث المنهجي، ج1، بغداد: الحضارة للطباعة والنشر، 2004 .
- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995، ص565.

¹ -Rolf Wirhed.; Athletic Ability and the Anatomy of motion: (Sweden, Harpoon publications .AB order ,1984) P.78 .

- صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط1، ج2، عمان، دار دجلة ، 2010 .

- عامر إبعينة البحث راهيم : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات , دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1999.

- لقاء عبدالله : تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية على لاعبي كرة السلة, اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات.

¹ -Rolf Wirhed.; Athletic Ability and the Anatomy of motion: (Sweden, Harpoon publications .AB order ,1984) P.78 .

- Susan J,Hall; **Basic biomechanics:** (Copyringht C; printed in the USA, 1995) .