



كلية التربية الرياضية

بمدينة السادات

قسم الألعاب

تأثير برنامج مُقترح للتدريب الدائري بالاثقال على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبات كرة السلة

بحث مُقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إعداد

ندا محفوظ عبد العظيم كابوه

المدرس المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

إشراف

دكتور

مدحت صالح سيد

أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية
التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان

دكتور

محمد جمال الدين حماده

أستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية
الرياضية بمدينة السادات
جامعة المنوفية

دكتور

إبراهيم محمود غريب

أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية
الرياضية بمدينة السادات
جامعة المنوفية

مدينة السادات

١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م

١. المقدمة ومشكلة البحث :

مما لاشك فيه أن التطور العلمي أصبح سمه العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه ونتائجه مما يفتح أفاقاً كثيرة للتعرف على ما هو جديد في مجالات الحياة المختلفة، حيث أصبح تطويع مجالات التربية البدنية والرياضية للتطور العلمي أمراً بالغ الضرورة للوصول إلى المستويات العالية.

وتعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم المختلفة بالمجال الرياضي وحدائث طرق وأساليب إعداد اللاعبين، الأمر الذي ساهم في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً وساعدهم في الوصول إلى أعلى مستوى للمنافسة.

حيث أصبحت كرة السلة الآن أكثر تنافساً حتى أنه لم يعد مجرد الممارسة والتدريب في ملعب كرة السلة كافياً وهذا ما ظهر مؤخراً بصورة واضحة في العديد من البطولات العالمية لكرة السلة.

وعلى ذلك فقد أصبح من الضروري عدم الاكتفاء فقط بالتدريب على الأداء المهارى في كرة السلة، حيث تتطلب الطبيعة المركبة لكرة السلة بمتطلباتها البدنية والمهارية والخططية والذهنية مهارات وقدرات متعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالي .. من الأداء في هذه اللعبة.

ومن خلال قراءات الباحثة واطلاعها على الشبكة القومية للمعلومات، كذلك مشاهدتها لتدريبات لاعبات كرة السلة ولقاءاتها بالعديد من المدربين في مجال لعبة كرة السلة .. استرعى انتباه الباحثة مجموعة من الملاحظات شكلت في النهاية محور اهتمامها بهذه الدراسة .. يمكن إجمالها في النقاط التالية :

١ - عدم الاهتمام الكافي من قبل المدربين بتدريب الأثقال.

٢ - الافتقار الشديد لبرامج الإعداد البدني بشكل عام وبرامج تدريب الأثقال بشكل خاص، ويؤكد ذلك ما أشار إليه عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦م) بأن هناك فرقاً رياضية لم تخضع لبرنامج تدريبي بالأثقال على مدار موسم تدريبي واحد .. بل أن هناك فرقاً رياضية بأكملها لم تخضع لبرنامج تدريبي بالأثقال طوال حياتها الرياضية.

٣ - عملية تقنين الأحمال التدريبية في تدريب الأثقال تكاد تنعدم أو تتم بصفة اجتهادية وبوجه الخصوص في مجال تدريب لاعبات كرة السلة، مما يؤثر بصورة غير مباشرة على العملية التدريبية وبرامج التدريب، كذلك يتأخر مستوى اللاعبات وما يتبع ذلك من انخفاض مستواه الفني ولا يحققون النتائج المنشودة.

٤ - تعتبر تدريبات الأثقال أحد المحتويات العديدة للنجاح في إعداد لاعبات كرة السلة، ويجب على كل لاعبة أن تحتفظ بجدول يومي مكثف يشمل على برنامج بالأثقال بجانب التدريب المهارى.

واستناداً للإطار المرجعي السابق وفى ضوء أهمية وضرورة التحكم في نظم وإعداد البرامج وتوجيهها لما لها من تأثير مباشر على مستوى الأداء المهارى في لعبة كرة السلة، وإيماناً من الباحثة بأن مجال إعداد لاعبة كرة السلة في جمهورية مصر العربية ما زال في حاجة ماسة إلى العديد من الدراسات المتكاملة في مختلف الجوانب .. ستحاول الباحثة التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب الدائري بالأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبات كرة السلة ؟

■ هدف البحث :

تصميم برنامج مقترح للتدريب الدائري بالأثقال للاعبات كرة السلة، وذلك للتعرف على :

- ١- تأثير البرنامج المقترح على مستوى القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية والمهارية قيد البحث.
- ٢- نسب التحسن الحادثة في مستوى القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية والمهارية قيد البحث.
- ٣- العلاقة بين مستوى القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية والمهارية قيد البحث.

■ فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والتتبعية والبعدية في مستوى القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد نسب تحسن في مستوى القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية والمهارية قيد البحث.

■ إجراءات البحث :

■ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، حيث اعتمدت على التصميم التجريبي للقياس (القبلي، التتبعي، البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة.

■ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة بمنطقة القليوبية المسجلين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة السلة والمشاركات في دوري الدرجة الأولى (ب) للموسم الرياضي ٢٠٠٥/٢٠٠٦م، وقد بلغ حجم عينة البحث (٢٤) لاعبة بواقع (١٢) لاعبة من نادى بركة السبع الرياضي (كمجموعة تجريبية طبق عليها قياسات البحث والبرنامج المقترح للتدريب الدائري بالأثقال)، (١٢) لاعبة من نادى بنها الرياضي (كمجموعة مخصصة لإجراء الدراسات الاستطلاعية).

■ وسائل وأدوات جمع البيانات :

استندت الباحثة لجمع المعلومات والبيانات إلى الوسائل والأدوات التالية : المسح المرجعي، الاختبارات (البدنية، القوة العضلية، فسيولوجية، مهارية)، استمارات تسجيل وجمع البيانات.

■ البرنامج المقترح للتدريب الدائري بالاثقال :

بناءً على الهدف المحدد للبرنامج، وطبقاً لدرجات الأحمال التدريبية فقد وزعت الأزمنة على (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريب دائري بالاثقال في الأسبوع الواحد، أي أن البرنامج المقترح يحتوى على (٣٦) وحدة، ويتراوح زمن الوحدة ما بين (٨٥ : ١٥٥) دقيقة.

ثم قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح للتدريب الدائري بالاثقال وذلك بعد وضعه في صورته النهائية خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م بداية من يوم السبت الموافق ٢٠٠٥/٠٧/٠٢ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٥/٠٩/٢١ م على لاعبات فريق كرة السلة بنادي بركة السبع الرياضي وذلك تحت إشراف الباحثة ومساعدتها.

■ المعالجات الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية : (معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبارات، تحليل التباين في اتجاه واحد، اختبار اقل فرق معنوي، نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية، النسبة المئوية)، وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥).

■ الاستخلاصات والتوصيات :

■ الاستخلاصات :

في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي، وفي نطاق هذا البحث .. توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

١- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات قياسات مجموعة البحث التجريبية (القبلية، التتبعية، البعدية) ولصالح القياس التصاعدي في مستوى القوة العضلية (اختبار الدفع أمام الصدر، اختبار القرفصاء نصفاً).

٢- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات قياسات مجموعة البحث التجريبية (القبلية، التتبعية، البعدية) ولصالح القياس التصاعدي في المتغيرات الفسيولوجية :

★ معدل القلب (قبل المجهود).
★ معدل القلب (بعد المجهود).

★ السعة الحيوية.
★ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

- * لاكتات الدم (قبل المجهود).
* لاكتات الدم (بعد المجهود).
- * تركيب الجسم (وزن الدهن).
* تركيب الجسم (نسبة الدهن).
- * تركيب الجسم (وزن الدهن المقبول).
- ٣ - توجد فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات قياسات مجموعة البحث التجريبية (القبلية، التتبعية، البعدية) في المتغيرات الفسيولوجية التالية :
- * تركيب الجسم (وزن الجسم الكلى).
* تركيب الجسم (وزن الجسم بدون دهن).
- * تركيب الجسم (الوزن المثالي).
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات قياسات مجموعة البحث التجريبية (القبلية، التتبعية، البعدية) ولصالح القياس التصاعدي في المتغيرات المهارية التالية :
- * التمرير بالدفع.
* حائط الارتداد.
- * الرمية الحرة.
* التصويب من الوثب (درجة).
- * التصويب من الوثب (زمن).
* الجري المتعرج.
- * تحركات القدمين.
- ٥ - جاءت أعلى نسبة مئوية للتحسن بين متوسطات قياسات مجموعة البحث التجريبية (القبلية، التتبعية، البعدية) في مستوى القوة العضلية لاختبار القرفصاء نصفاً وذلك ما بين القياس البعدي (ق٤)، والقياس القبلي (ق١) بنسبة مئوية بلغت (٤٠,٨٠%)، في حين جاءت أقل نسبة مئوية للتحسن لاختبار الدفع أمام الصدر وذلك ما بين القياس البعدي (ق٤)، والقياس التتبعي الثاني (ق٣) بنسبة مئوية بلغت (٥,٩٥%).
- ٦ - جاءت أعلى نسبة مئوية للتحسن بين متوسطات قياسات مجموعة البحث التجريبية (القبلية، التتبعية، البعدية) في المتغير الفسيولوجي لاكتات الدم (قبل المجهود) وذلك ما بين القياس البعدي (ق٤)، والقياس القبلي (ق١) بنسبة مئوية بلغت (٣٢,٤٢%)، في حين جاءت أقل نسبة مئوية للتحسن في المتغير الفسيولوجي تركيب الجسم (وزن الجسم بدون دهن) وذلك ما بين القياس التتبعي الأول (ق٢)، والقياس القبلي (ق١) بنسبة مئوية بلغت (٠,١٤%).
- ٧ - جاءت أعلى نسبة مئوية للتحسن بين متوسطات قياسات مجموعة البحث التجريبية (القبلية، التتبعية، البعدية) في مستوى أداء مهارة الرمية الحرة وذلك ما بين القياس البعدي (ق٤)، والقياس القبلي (ق١) بنسبة مئوية بلغت (٥٢,٧٠%)، في حين جاءت أقل نسبة مئوية للتحسن في مستوى أداء مهارة التصويب من الوثب (زمن) وذلك ما بين القياس البعدي (ق٤)، والقياس التتبعي الثاني (ق٣) بنسبة مئوية بلغت (٣,٨٥%).

٨ - توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (الدفع أمام الصدر، القرفصاء نصفاً) واختبارات المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث على الترتيب التالي :

★ السعة الحيوية. ★ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

٩ - توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (الدفع أمام الصدر، القرفصاء نصفاً) واختبارات المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث على الترتيب التالي :

★ لاكتات الدم (بعد المجهود). ★ معدل القلب (بعد المجهود).
★ تركيب الجسم (وزن الدهن). ★ تركيب الجسم (نسبة الدهن).
★ تركيب الجسم (وزن الدهن المقبول). ★ لاكتات الدم (قبل المجهود).
★ معدل القلب (قبل المجهود).

١٠ - توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (الدفع أمام الصدر، القرفصاء نصفاً) واختبارات المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث على الترتيب التالي :

★ تركيب الجسم (وزن الجسم الكلى). ★ تركيب الجسم (الوزن المثالي).
★ تركيب الجسم (وزن الجسم بدون دهن).

١١ - توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (اختبار الدفع أمام الصدر) واختبارات المتغيرات المهارية على الترتيب التالي :

★ اختبار التمرير بالدفع. ★ اختبار حائط الارتداد.
★ اختبار الرمية الحرة. ★ اختبار التصويب من الوثب (درجة).

١٢ - توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (اختبار الدفع أمام الصدر) واختبار التصويب من الوثب (زمن).

١٣ - توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (اختبار الدفع أمام الصدر) واختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث على الترتيب التالي :

★ اختبار الجري المتعرج بالكرة. ★ اختبار تحركات القدمين.

١٤ - توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (اختبار القرفصاء نصفاً) واختبارات المتغيرات المهارية على الترتيب التالي :

★ اختبار التصويب من الوثب (درجة).
★ اختبار الرمية الحرة.

١٥ - توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (اختبار القرفصاء نصفاً) واختبارات المتغيرات المهارية على الترتيب التالي :

★ اختبار التصويب من الوثب (زمن).
★ اختبار تحركات القدمين.

★ اختبار الجري المتعرج بالكرة.

١٦ - توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مستوى القوة العضلية (اختبار القرفصاء نصفاً) واختبارات المتغيرات المهارية على الترتيب التالي:

★ اختبار التمرير بالدفع.
★ اختبار حائط الارتداد.

■ التوصيات :

في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي .. تمكنت الباحثة من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب لاعبات كرة السلة كالتالي :

١ - تقنين أحمال البرامج التدريبية في ضوء القياسات القبلية والتتبعية، وذلك لضمان إمكانية التأثير الإيجابي لتلك البرامج.

٢ - الاهتمام بأداء تمارين الإطالة والمرونة (قبل، بعد) أداء تمارين الأثقال.

٣ - ضرورة تواصل التدريب بالأثقال أثناء فترة الإعداد وخلال فترة المنافسات لضمان استمرار تحسن مستوى الأداء.

٤ - عقد دورات تدريبية متخصصة للمدربين في الإعداد البدني وتدريب الأثقال عن طريق الاتحاد المصري لكرة السلة بالتنسيق مع كليات التربية الرياضية.

٥ - ضرورة إجراء مزيد من البحوث والدراسات الخاصة بتدريب الأثقال على عينات مختلفة من حيث الجنس والسن.