

تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض

المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة

م.د رشا طالب ذياب

جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية

### ملخص البحث

تعتبر تدريبات التايبو Tae-Bo أسلوب جديد من أساليب التدريبات الهوائية التي تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية للفرد، وتمثل القدرات البدنية الخاصة وتنميتها أحد الموضوعات في مجال علم التدريب بصفة عامة وكل نشاط من الأنشطة الرياضية بصفة خاصة، وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهارى لكل رياضة. ويهدف البحث الى :-

1- تطبيق تمرينات التايبو على لاعبي فرق الشباب بكرة السلة.

2- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

فرض البحث:-

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير تدريبات التايبو في الاختبارات القبلية عنها في البعدية عند تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة.

أما الباب الثاني فقد تضمن على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والمرتبطة بالبحث .

أما الباب الثالث فقد تضمن على منهج البحث إذ تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من لاعبي نادي صليخ البالغ عددهم(14)لاعب واستخدام الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث فضلاً عن الوسائل الاحصائية .

أما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج عن طريق الجداول البيانية .

والباب الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات.

أما الاستنتاجات فهي:-

1- تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا على تحسن القدرات البدنية الخاصة بالبحث والمتمثلة في ( القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن).

2- تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا على تحسن المهارات الهجومية المركبة قيد البحث الخاصة في لعبة كرة السلة.

3- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدلي في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدلي.

4- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدلي.

اما التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفي حدود عينة البحث واستنادا إلى ما وصلت اليه الباحثة من نتائج خلال دراستها توصى بما يلي : -

1- استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo كإحماء في بداية محاضرات المواد العملية بالكلية بصفة عامة وذلك لما له من تأثير كبير على تهيئة الجسم للعمل نظرا لطبيعة حركاته المشوقة والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وخاصة العضلات الكبيرة كالرجلين والذراعين والجذع .

2- إجراء دراسات لمقارنة تأثير برنامج تدريبات التايبو Tae-Bo برامج التدريب الأخرى.

**Impact training Altaabo in developing the capacity and  
muscle balance and some offensive skills composite  
basketball**

**D. Rasha student Diab**

**Diyala University - Faculty of Physical Education**

**Arabic**

The training Altaabo Tae-Bo a new method of aerobic exercises that work on the development and improvement of the elements of fitness and competence physiological individual, and represents the physical abilities and develop their own one of the topics in the field of training in general and all the activity of sports activities, in particular, to its close association with the process of development motor skills and the level of performance skills for each sport. The research aims to: -

1 - the application of exercises Altaabo players on youth basketball teams.

2 - Identify the effect of exercise in the development of muscle power, balance, and some offensive skills, the vehicle when the young players basketball.

Find imposition: -

1 - There are significant differences in the impact of training Altaabo in the tests reported in the tribal dimensional in the development of muscle power, balance, and some offensive skills of the vehicle.

The second section was included on the theoretical studies and studies of similar and related research.

The third chapter was included on the research methodology was used as the experimental method on a sample of the players Salikh's Club (14) player and the use of equipment and tools used in the research as well as statistical methods.

Part IV has included display, analyze and discuss the results through charts.

And Part V include conclusions and recommendations.

The conclusions were: -

1 - Altaabo exercises Tae-Bo used impacted positively on the improvement of physical capacities of research and in (the ability of the muscular arms and legs balance).

2 - Altaabo exercises Tae-Bo used impacted positively on the improvement of offensive skills of the vehicle in question in the game of basketball.

3 - There are significant differences between measurements Alqublyualbadylaana search in physical capacities under consideration for the post test measurement.

4 - There are significant differences between the two sets of measurements Alqublyualbady experimental and control variables in the skill under consideration for the post test measurement.

5-2 Recommendations:

In light of the objectives of the research and procedures and within the research sample and based on what came to him from the results of the researcher through the study recommends the following: -

1 - Use Altaabo exercises Tae-Bo Kahme at the beginning of the process the college lecture materials in general, and that because of its significant impact on the creation of the body to work due to the nature of the movements interesting and involving all parts of the body, especially the large muscles Kalrgelen, arms and trunk.

2 - Conducting studies to compare the effect of program exercises Tae-Bo Altaabo other training programs.

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يسود العالم الآن نهضة علمية فى مجالات البحث العلمى ، فالتقدم العلمى هو السمة المميزة للعصر الحالى ، ويرجع التقدم والتطور الذى نلاحظه اليوم فى المجال الرياضى انعكاساً للتقدم التكنولوجى وذلك نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية الحديثة فى مجال التدريب الرياضى.

والتدريب الرياضى بصوره المتعدده أصبح مجالاً للتنافس وعملية لها دورها الهام فى المجتمعات المعاصرة حيث أنه الوسيلة الأساسية التى تعمل على تنمية متطلبات النشاط الرياضى وتطويره، بما يتناسب وتحقيق الأهداف. والتدريبات الهوائية تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد ، وهى تتطلب كميات كبيرة من الأوكسجين لفترات طويلة بحيث تدفع الجسم إلى تحسين الأجهزة المسؤولة عن نقل الأوكسجين وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة معدل ضربات القلب بفترة ممتدة من الوقت ، وتؤدى هذه التدريبات على أنغام الموسيقى فى عمل دائم لا يتوقف بالإضافة إلى ذلك فإن هذه التدريبات تستهلك السرعات الحرارية بصورة أسرع وبمجهود أقل من أنواع التدريبات الأخرى

وتعتبر تدريبات التايبو Tae-Bo أسلوب جديد من أساليب التدريبات الهوائية التى تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية للفرد ، وتمثل القدرات البدنية الخاصة وتنميتها أحد الموضوعات فى مجال علم التدريب بصفة عامة وكل نشاط من الأنشطة الرياضية بصفة خاصة ، وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهارى لكل رياضة .

إن لعبة كرة السلة تعد واحدة من الالعاب الفرقية التى تتميز بالاثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين ونظراً لصعوبة متطلباتها فإنه على اللاعبين ابراز قدراتهم المهارية العالية والكفاءة البدنية بصورة مستمرة وذلك لضمان التحول السريع

والمستمر من حالة الدفاع الى الهجوم وبالعكس، ويضمن إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ومن ثم امكانية الوصول الى سلة الفريق المنافس وإداء هجوم ناجح ليتكلم بتسجيل النقاط، إذ يتطلب ذلك تمرينات تؤدي بوسائل وأساليب تدريبية ملائمة لاحداث هذا التطور. إضافة الى انها تتطلب مستوى عالي من القدرة والتوازن و يظهر ذلك واضحاً في مواقف اللعب المختلفة، مما أدى الى ظهور نظريات وتدريبات حديثة منها تدريبات التايبو، وبهذا فان استخدام هذه التدريبات سوف يحدث تطور في الجانب البدني والمهاري للاعب .

وتكمن أهمية البحث من جراء تنفيذ تدريبات التايبو سيدفع الى تحقيق مستويات ادائية عالية و تطور مستوى لاعبي كرة السلة بدنياً ومهارياً ومراقبة تطور امكانياته ليكون بمستوى عالٍ.

## **1-2 مشكلة البحث :**

تعد القدرات البدنية الخاصة من الدعائم الأساسية الهامة لمساعدة لاعبي كرة السلة على أداء المهارات الخاصة بالعبة إذ تختلف درجات صعوبتها باختلاف متطلبات كل مهارة على حدة من صفات بدنية خاصة لهذه المهارات . وقد وجدت الباحثة من خلال الاستعانة بأراء المدربين والخبراء هناك انخفاض ملحوظ في المستوى المهاري للجملة الحركية عند إداء المهارات الهجومية المركبة الخاصة بلعبة كرة السلة وقد يرجع ذلك إلى انخفاض مستوى القدرات البدنية الخاصة والتي تؤثر بدورها على مستوى الأداء المهاري. الأمر الذي دعا الباحثة إلى محاولة استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo للتعرف على تأثيره على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة السلة.

## **1-3 أهداف البحث :**

- 1- تطبيق تمرينات التايبو على لاعبي فرق الشباب بكرة السلة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

## 1-4 فرض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير تدريبات التايبو في الاختبارات القبلية عنها في البعدية عند تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي نادي صليخ للشباب بكرة السلة والبالغ عددهم (14 لاعب).

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2012-2-2 ولغاية 2012-5-2

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لنادي صليخ في محافظة بغداد.

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

#### 2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم التايبو<sup>(144)</sup>

يشير المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي American Council on Exercise, (1999) أن تدريبات التايبو Tae - Bo تعتبر من أنظمة التدريب الحديثة وهي أنسب تلك الأنظمة التدريبية لتنمية التوافق العصبي العضلي والقدرة العضلية والتوازن .

ويضيف إلى أن تدريبات التايبو أصبحت تستخدم على نطاق واسع ، حيث استطاعت أن تحل محل جهاز الخطو والدراجات الثابتة داخل (صالات الجيم) وذلك لسهولة استخدامها وممارستها عن طريق شرائط الفيديو ، بالإضافة إلى أنها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركي رائع ومتعدد يعمل على تحسين القوة العضلية والمرونة وسرعة رد الفعل ، وأيضاً يحسن بصورة كبيرة التوازن و التوافق العصبي العضلي.

144 - الانترنت

ويعتبر بيلي بلانكس, Billy Blanks لاعب الكاراتيه هو صاحب السبق في ابتكار تدريبات التايبو Tae - Bo عام (1975) ، وقد أخذت هذه التدريبات في الانتشار تدريجياً حتى أصبحت الآن من أكثر الأنظمة التدريبية شعبية في الولايات المتحدة الأمريكية وفي العديد من دول العالم ، حيث يمارسها الجميع على اختلاف أنواعهم وأعمارهم وحالاتهم التدريبية .

وتدريبات التايبو Tae - Bo هي مزيج من فنون عديدة أهمها الملاكمة والتايكوندو والرقص الهوائي ، ولكنها تعتمد في الأساس على الملاكمة الحرة (Shadow boxing)، وكلمة Tae تعني الرجل أو القدم باللغة الكورية ويقصد بها الضربات أو الحركات التي تؤدي بالجزء السفلي من الجسم ، وكلمة Bo تأتي من كلمة ملاكمة أو ملاكم ويقصد بها الجزء العلوي من الجسم مما يعني التكامل في الأداء بين حركات الطرف العلوي والسفلي .

ويتفق كل من بيلي بلانكس(1999) Billy Blanks ، ريكسون وآخرون et al. (2006) Rixon, على أن تدريبات التايبو Tae-Bo تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية مع إضافة حركات للقدمين مستوحاة من التايكوندو ، الكاراتيه لتحسن الجزء السفلي من الجسم وحركات الذراعين مستوحاة من الملاكمة لتحسين الجزء العلوي من الجسم ، ولمزيد من التشويق والإثارة وزيادة فاعلية التدريب يتم الاستعانة بالموسيقى مع اقترانها ببعض حركات الايروبيكس الخفيفة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتحسن بعض عناصر اللياقة البدنية والتدريبات الهوائية تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد ، وهي تتطلب كميات كبيرة من الأكسجين لفترات طويلة بحيث تدفع الجسم إلى تحسين الأجهزة المسئولة عن نقل الأكسجين وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة معدل ضربات القلب بفترة ممتدة من الوقت ، وتؤدي هذه التدريبات على أنغام الموسيقى في عمل دائم لا يتوقف بالإضافة إلى ذلك فإن هذه التدريبات تستهلك السعرات الحرارية بصورة أسرع وبمجهود أقل من أنواع التدريبات الأخرى ، ولذلك فإن ممارسة التدريبات الهوائية مع التغذية الصحيحة تنقص من حجم



الأنسجة الدهنية مع تقوية الأنسجة العضلية. ويشير تيبول وبريك-Te Brake & poel (2002) أن تدريبات التايبو Tae-Bo تعتبر أسلوب حديث لبرنامج لياقة كامل تتم في مناخ يمتاز بالرضا والسعادة ويعتبر الهدف الرئيسي من هذه التدريبات هي تحسين اللياقة البدنية و الوظيفية لممارسيها).

## 2-1-2 القدرة العضلية:

تعرف القدرة بانها "المعدل الذي يتم به الشغل بالنسبة للزمن " وغالبا ما يرافق مفهوم الشغل العمل ضد الجاذبية والمسافة محدودة (145).

ويشار الى القوة المميزة بالسرعة بالقدرة العضلية وتعرف بانها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة". (146) وتعرف القدرة اللاهوائية: (ANP) اعلى معدل يحدث عند انتاج الطاقة او الشغل دون اية مساهمة او تأثير للطاقة الهوائية" (147)

أن القدرة العضلية تتطلب المزج بين مكوني القوة العضلية والسرعة. والدارس المتخصص في مجال التربية البدنية يعلم جيدا هذه الحقيقة ، حيث أشارت إليها كتابات معظم رواد هذا المجال من أمثال مك كلوي وبارو ومك جي وكلاارك وغيرهم ، فمثلا يعضد لارسون ويوكم هذا الرأي بقولهما أن الشخص ذا القدرة يمتلك (148).

1- درجة عالية من القوة العضلية .

2- درجة عالية من السرعة

3- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية .

## 2-1-2-1 خصائص القدرة العضلية: (149)

• الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الالياف

العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

145 - طلحة حسام الدين واخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي: (ط1، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، 1997)، ص64.

146 - امر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية ، منشأة الناشر للمعارف ، 1998م)، ص89.

147 - ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي -الاسس الفسيولوجية، (ط1، دار الفكر العربي، القاهرة)، 1997م، ص133

148 - أمر الله أحمد البساطي؛ مصدر سبق ذكره، ص91.

149 - طلحة حسام الدين واخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص66.

• سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، اذ تنقبض العضلة او المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

• يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة.

### 2-2-1-2 العوامل المؤثرة في القدرة العضلية: (150)

1-فترة الانقباض العضلي .

2- زيادة حجم الالياف العضلية .

3-وضع العضلة قبل الانقباض العضلي و يساهم في تعب العضلة

أ- مسببات عصبية .

ب-عدم كفاية الانسجة العاملة .

ج- هناك علاقة للتعب العضلي بنوع النسيج الرابط و مستوى التقاء هذا النسيج بالعضلة .

### 2-1-3 مفهوم التوازن :

يعرف التوازن بانه " قابلية الفرد على حفظ مركز ثقل جسمه فوق قاعدة الارتكاز وعدم السقوط " اما (كيورتن) فيعرفه " امكانية الفرد للتحكم في المقدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك عضليا وعصبيا. (151)

ومن الناحية البيوميكانيكية فان التوازن يحدث عندما يمر المحور العمودي للجسم على مركز ثقل الجسم وتتساوى القوى المؤثرة في الجسم بحيث تكون صفرا في محصلتها .

وترى الباحثة ان التوازن هو امكانية اصدار نشاط عضلي بتحكم عصبي للحفاظ على وضع الجسم في حالة تشريحية مستقرة .

150 - طلحة حسام الدين واخرون؛المصدر السابق،ص67.

151 - هاشم عدنان الكيلاني؛ الاسس الفسيولوجيا للتدريبات الرياضية:ط1 ( الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع،2000 م) ، ص171.

## 2-1-3-1 انواع التوازن : (152)

من الناحية الفيزيائية يقسم التوازن الى ( توازن مستقر وقلق ومستمر) . اما من ناحية الاختبارات والقياس فقد حدد للتوازن نوعين من الاختبارات وتؤدى بالشكل التالي :

1. التوازن الثابت .

2. التوازن المتحرك .

ويعني التوازن الثابت " الحفاظ على وضع الجسم في حالة ثبات كالوقوف على قدم واحدة " اما التوازن المتحرك فيعني " الحفاظ على مركز ثقل الجسم فوق قاعدة ارتكاز متحركة" .

## 2-3-1-2 العوامل المؤثرة في التوازن : (153)

لقد حددت المصادر وكنتيجه للدراسات والبحوث التي اجريت بعض العوامل المؤثرة في اختبارات التوازن وقد اعدھا ( محمد صبحي حسانين 1987) بالشكل الاتي .

- تواجد مركز ثقل الجسم .

- مساحة قاعدة الارتكاز .

- وزن الجسم .

- الاحتكاك بالسطح .

- وجود مواقع الاجزاء .

- العوامل النفسية .

- العوامل الفسيولوجية .

## 2-1-4- المهارات الهجومية المركبة :

المهارات المركبة هي تلك المهارات التي تتكون من ارتباط أو دمج مهارتين أو أكثر أي تتكون من وحدتين حركيتين أو أكثر وتؤدى بشكل مركب حيث يتطلب من

152 - عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 1999م، ص85.

153 - محمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره، ص90.

اللاعبين عند إداؤها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة ومتراطة بشكل مركب ،  
وتحتاج الى وقت أطول ومجهود أكبر عند الاداء أكثر من المهارات الفردية .(154)  
والمثال على ذلك الطبطة والمناولة ،الطبطة والتهديف ، الاستلام والطبطة  
والتهديف .....وهكذا

لهذا وجب على مدربي كرة السلة أن يكونوا ملزمين بتهيئة الاجواء المناسبة التي  
تساعد اللاعبين في تطوير قدراتهم على التصرف الصحيح عند إدائهم للمهارات  
المركبة ، حيث يتم ( تعليمهم كيفية إداء كل مهارة على حده حد الاتقان ومن ثم ربط  
هذه المهارات بعضها ببعض بشكل سليم لتصبح مركبة ، كما يجب اختيار ووضع  
التدريبات المتنوعة التي تعمل على تحقيق مهارات اللعبة المركبة وبشكل مطابق لما  
يحدث في المباراة ، هذا من جانب ومن جانب آخر وضع اللاعبين في موضع  
الاختبار في مباراة حقيقية وبصورة تدريبية لمعرفة مدى استفادتهم من هذه  
التدريبات). (155)

## 2-2 الدراسات المشابهة:

### 2-2-1 دراسة

تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات Tae-Bo على القدرات البدنية  
الخاصة ومستوى الأداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع  
أهداف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح باستخدام تدريبات التايبو لمعرفة تأثيره  
على-

1- القدرات البدنية الخاصة بجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع ( القوة العضلية -  
المرونة - الرشاقة - التوافق ) .

2- مستوى الأداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع ( مهارة  
"طلوع تعلق على البار العلوى بالمرجحة فتحا للارتكاز الخلفى على البار السفلى

154 - محمد حسن علوي ، محمد نصر الدين ؛الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر  
العربي ، 1987م، ص45-46.

155 - محمد حسن أبو عييه ؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة بأعمار (16-17)  
سنة ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995، ص ط، ي، ك، ل.

بضم الرجلين " - مهارة "طلوع البطن على البار العلوى - "مهارة" من الاتزان على البار العلوى المرجحة خلفا لعمل دورة خلفية على البار السفلى Hipp circle - "مهارة " دورة خلفية من وضع الاتزان ( مرجحة دائرية صغيرة خلفية) " - مهارة" دورة أمامية من وضع الركوب - " Front circle مهارة" من تعلق الرقود عمل — دورة خلفية على الركبتين للهبوط أمام البار السفلى " )

3- معدل التغير بين القياسات البعدية والقبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في كل من القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع قيد البحث .

استنتاجات البحث:

1- برنامج تدريبات التايبو Tae-Bo المقترح أثر تأثيرا ايجابيا على تحسن القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في ( القدرة العضلية للذراعين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - قوة القبضة يمين - قوة القبضة شمال - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الذراعين - مرونة العمود الفقري ( الكوبرى ) - مرونة الفخذين - الرشاقة - التوافق

2- تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث أثر تأثيرا ايجابيا على تأخير التعب واستمرار أداء الطالبات وكذلك تحسين مستوى الأداء المهارى لجملة العارضتان مختلفتا الارتفاع

3- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية( القدرة العضلية للذراعين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الذراعين - مرونة العمود الفقري ( الكوبرى ) - التوافق ) لصالح القياس البعدى ، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا في القدرات البدنية الأخرى ( قوة عضلات الظهر - قوة القبضة يمين - قوة القبضة شمال - قوة عضلات الرجلين - مرونة الفخذين - الرشاقة) .

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث Research method :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة ومشكلة البحث ، باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الفردية الواحدة (0

#### 2-3 مجتمع وعينة البحث Research sample :

اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي صليخ الرياضي لكرة السلة والبالغ عددهم (15) لاعب وتم استبعاد عدد (1) لاعب بسبب الإصابة وبذلك أصبح حجم العينة الفعلية (14) لاعب لاجراء التجربة عليهم.

### 3-3 الاجهزة والأدوات ووسائل البحث :

1. شريط قياس :لقياس المسافات (بالسنتمتر )

2. كرة طبية ( 3كجم)

3. ساعة إيقاف : لقياس الأزمنة فى بعض الاختبارات (بالثانية )

4. حاسبة شخصية.

5. حاسبة لابتوب نوع (hp).

6. جهاز عرض داتا شو.

7. اقراص DVD لعرض التمرينات.

8. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بأختبارات اللاعبين.

9. الاختبارات Tests

1- اختبار رمى كرة طبية(3كجم) لقياس القدرة العضلية للذراعين

2- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

3- الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة لقياس التوازن الثابت.

4- اختبار التوازن متحرك .

### 3-4 التجربة الاستطلاعية Discovery Studies :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية المتمثلة ب(4) لاعبين من منتخب جامعة ديالى بكرة السلة وتم اختيارهم عمدياً وذلك فى 21-22 / 2 / 2012 م وذلك للتعرف على

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث
- مدى ملائمة تدريبات التايبو Tae-Bo لأفراد العينة بعد عرضها على الخبراء
- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التدريبات ومدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث
- التحقق من مدى كفاءة فريق العمل المساعد.

### 3-5 اختبارات القدرات البدنية المستخدمة:

#### 3-5-1 اختبارات القدرة العضلية:

#### 3-5-1-1 الوثب العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- الأدوات : أرض مستوية لأتعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط للبداية.
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل إلى مايشبه وضع البدء فى السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة فى محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.
- التسجيل:
  - تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه  
تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما

### 3-5-1-2 اختبار رمي كرة طبية باليدين من خلف الرأس .

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين . (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت
- الأدوات
- كرة طبية بوزن 3 كغم ، شريط قياس
- طريقة الأداء
- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهو مسك الكرة باليدين والوقوف وظهره لشريط القياس أو منطقة الرمي
- . يمرجح المختبر ذراعية ويرمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة.
- القواعد(الشروط)
- عدم رفع الركبتين عن الأرض أثناء الرمي
- أن يتم الرمي من خلف خط البداية
- التسجيل
- يتم تسجيل المسافة المسجلة لأقرب 5 سم
- يعطى المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلهما
- 3-5-2 اختبار التوازن:
- 3-5-2-1 الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة .
- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت



- الأدوات : ساعة إيقاف ، الجهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سم ( 2 ) وطولها ستون (60) سم مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على إن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة. ويضع القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة و يستمر في الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن. -يؤدي المختبر وهو مرتدي الحذاء

-تكون اليدين ثبات أثناء تأدية الاختبار

-نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار

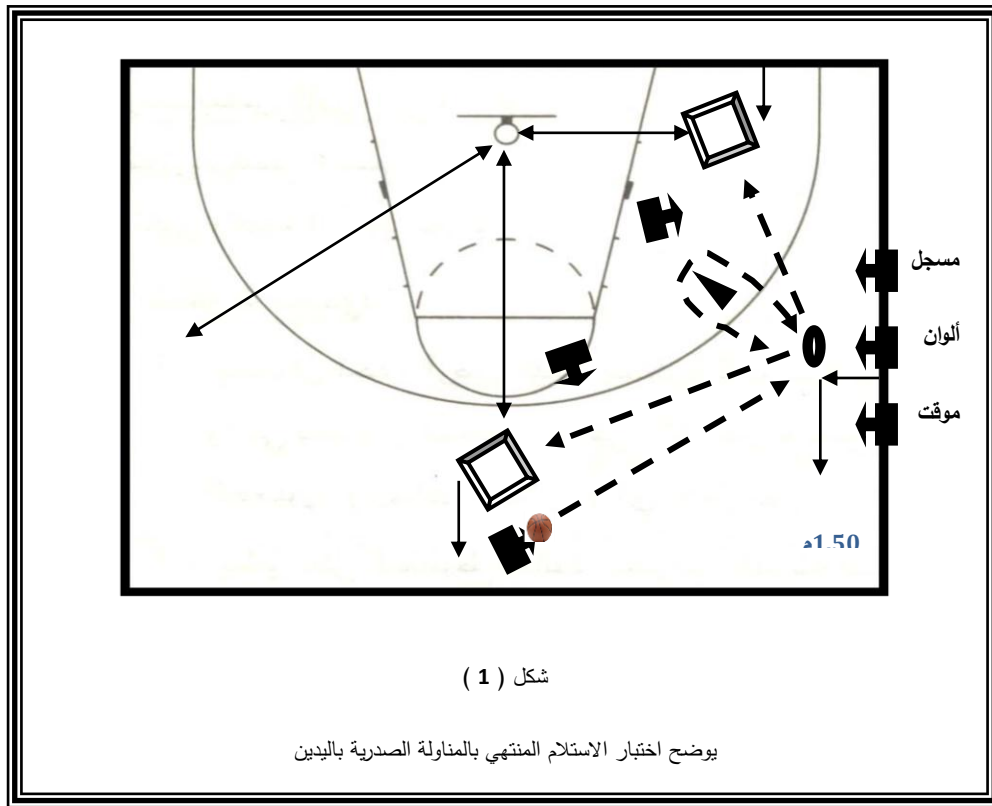
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة.

### 3-5-3 اختبارات المهارات الهجومية المركبة:-

#### 3-5-3-1 اختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين .

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وشاخص واحد، وأداتان لقياس الدقة، وكرات سلة عدد (8) قانونية ، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية ، وثلاثة كراسٍ، وصافرة.
- الإجراءات: أنظر الشكل (2).
- ◀ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة، والتي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
- ◀ تحدد نقطة على الجانب الأيسر البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 م)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

- تحدد نقطتين لأداتي قياس الدقة الأولى منها على الجانب الأيسر القريب للنقطة المركزية يبعد (4 م) عن النقطة المركزية، والنقطة الثانية تحدد بنقطة أمامية تبتعد عن النقطة المركزية (8.35 م).
- وضع شاخص أمام اللاعب المختبر (بين اتجاهي المناولتين) وعلى بعد (2 م) من أجل الدوران حوله.
- تحدد من النقطة الأمامية نقطة أخرى تبتعد (1.50 م)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة.



- وصف الأداء:
- يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية من جهة اليسار البعيدة والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الأمامية (الجانب الأيسر للاعب المختبر).
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين مباشرةً باتجاه أداتي قياس الدقة بالتبادل.

- ◀ مرة باتجاه النقطة الأمامية ومرة أخرى باتجاه النقطة العميقة حتى نهاية المحاولات الثمانية وكما موضح بالخطوات (1،2،3).
- ◀ تقسم المحاولات الثماني إلى أربع محاولات من الثبات، والأربع الأخرى الأخيرة تتم بعد إن يحصل دوران حول الشاخص الموجود بين اتجاهي المناولة، والرجوع إلى النقطة الجانبية للاعب المختبر نفسها.
- شروط الاختبار:
- ◀ السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون حراً وبالطريقة التي يرغب بها اللاعب المختبر، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص ، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.
- إدارة الاختبار:
- ◀ موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- ◀ منادٍ: ينادي أحد أفراد فريق العمل بالألوان للمحاولات الثماني على أداتي قياس الدقة.
- ◀ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من الألوان والزمن ثانياً.
- حساب الدرجة:
- ◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة.
- ◀ تقسيم الزمن على (60 ثا) (\*).
- ◀ تحسب للاعب (3) درجات للون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة للون الأخضر.
- ◀ تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان (\*) للمربعات الأربعة (جمع ÷ 4)، و (2.5) درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع ÷ 2)، و (1.5) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع ÷ 2)، ودرجة لنصف لون الأزرق، و (0.5)

(\*) هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.  
 (\*) الألوان هي (الأحمر+الأزرق+الأخضر+الأزرق).

درجة لنصف لون الأخضر، و(0.75) درجة لنصف لون أزرق ونصف لون أخضر (جمع ÷ 2).

- ◀ تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح إن وجد.
- ◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

### 3-5-2 اختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.

□ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي .

□ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

□ الإجراءات: أنظر الشكل (3).

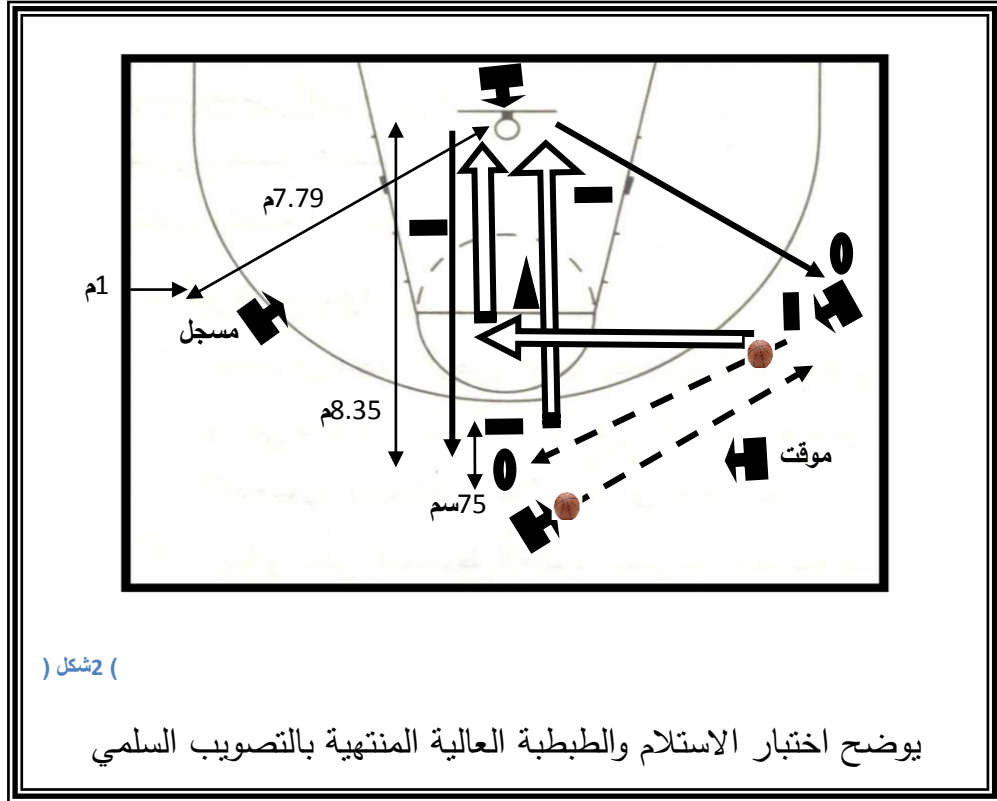
◀ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

◀ تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) عن النقطة المركزية والتي بدورها تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.

◀ وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) اثنان منهما على بعد (75 سم) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والآخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (3.25 م، 2.21 م) على التوالي.

◀ وضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) من أجل الفصل بالدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمين واليسار).

تحدد نقطتين الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (7.79 م) والتي تبتعد عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة



□ وصف الأداء:

◀ يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

◀ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبطة العالية مباشرةً باتجاه السلة وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات الست بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح بالخطوات (1،2،3،4،5،6).

- ◀ يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).
- شروط الاختبار:
- ◀ السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (4) كرات و(4) كرات من قبل أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.
- إدارة الاختبار:
- ◀ موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- ◀ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- حساب الدرجة:
- ◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- ◀ تقسيم الزمن على (60 ثا) (\*).
- ◀ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب سلمي ناجحة.
- ◀ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب سلمي فاشلة أو أداء غير صحيح.
- ◀ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
- ◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

(\*) هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.

### 6-3 تنفيذ اجراءات البحث Appliaie the program

#### 1-6-3 الاختبار القبلي Pre – Test

تم الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم 2012/2/25م في الساعة الثالثة عصراً وعلى قاعة نادي صليخ الرياضي وعملت الباحثة على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل السيطرة قدر الامكان على خلق ظروف متشابهة عند اجراء الاختبارات البعدية.

#### 2-6-3 تطبيق التجربة الرئيسية:

• بعد ان توصلت الباحثة الى تحديد تمرينات التاييو معتمدة بذلك على المصادر التدريبية ومستعينة بخبرات المدربين ، تم وضع هذه التمرينات في المنهج التدريبي الخاص بالمدرّب يتم تنفيذه بعد اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث ، إذ تم تطبيقه في فترة الاعداد الخاص ولمدة شهر ونصف إذ تقدر هذه المدة بالاسبوع: 6 أسابيع. وبواقع: 3 وحدات تدريبية اسبوعياً أما أيام التدريب الاسبوعية: السبت ، الاثنين ، الاربعاء.

#### 3-6-3 الاختبارات البعدية:

بعد أن أكملت عينة البحث جميع الوحدات التدريبية ضمن منهجهم التدريبي المعد لتمرينات التاييو، تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم(الاثنين) عند الساعة (الثالثة) مساءً في قاعة نادي الصليخ الرياضي المصادف(2012/4/9م) وقد راعت الباحثة إتمام الاختبارات البدنية والمهارية جميعها وفي الظروف نفسها قدر الامكان التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

#### 3-7 الوسائل الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على البرنامج الإحصائي الـ (SPSS) لاستخراج النتائج .

## الباب الرابع:

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض وتحليل البيانات:

بعد أن تم إجراء الإختبارات لعينة البحث ومعالجة النتائج إحصائياً تعرض الباحثه الجداول الخاصة بها ثم تحليلها ومن ثم مناقشتها ودعمها.

#### جدول (1)

يبين الوصف الاحصائي للبيانات الخاصة بالبحث

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
			س-	ع_+	الخطأ المعياري	س-	ع_+	الخطأ المعياري
1-	الوثب العريض من الثبات	متر	2.6	0.26	0.06	3.5	0.56	0.15
2-	رمي كرة طبية	متر	2.1	0.24	0.07	2.6	0.41	0.10
3-	اختبار التوازن	ثانية	123.143	34.8	0.03	155.3	47.36	0.07
4-	الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية	درجة	37.93	3.15	0.08	53.1	1.89	0.09
5-	الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب	درجة	5.11	1.74	0.05	8.93	2.62	0.07

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للمتغيرات الخاصة بالبحث في الاختبارات القبلية والبعديّة، اذبلغ الوسط الحسابي للوثب العريض من الثبات (2.6) اما انحرافها المعياري فكان (0.26)والخطأ المعياري(0.6) في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي(3.5) وبانحراف معياري (0.56) وبخطأ معياري(0.15)، وبلغ الوسط الحسابي لرمي الكرة الطبية (2.1) وانحرافها المعياري ( 0.24 ) والخطأ المعياري(0.7)في الاختبارات القبلية اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي



لرمي الكرة الطبية (2.6) وانحرافها المعياري ( 0.41 ) والخطأ المعياري(0.10)، اما الوسط الحسابي لاختبار التوازن (123.143) وبانحراف معياري بلغ (34.8) وبخطأ معياري(0.3) في الاختبارات القبلية اما في الاختبار البعدي وبلغ الوسط الحسابي (155.3) وانحرافها المعياري ( 47.63 ) والخطأ المعياري(0.7)، اما الوسط الحسابي لاختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين فبلغ(37.93) وبانحراف معياري(1.74) وبخطأ معياري قدره(0.5) في الاختبارات القبلية اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (53.1) وانحرافها المعياري ( 1.89 ) والخطأ المعياري(0.9)، اما الوسط الحسابي لاختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب فبلغ(5.11) وبانحراف معياري(1.74) وبخطأ معياري قدره(0.5) في الاختبارات القبلية اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (8.93) وانحرافها المعياري ( 2.62 ) والخطأ المعياري(0.7).

## جدول (2)

يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ومستوى الخطأ والدلالة للاختبارات الخاصة بالبحث.

ت	المؤشرات	وحدة القياس	ف س-	ف+ع	قيمة t	مستوى الخطأ	الدلالة
1-	الوثب العريض من الثبات	متر	0.60	0.50	4.5	0.001	معنوي
2-	رمي كرة طبية	متر	0.5	0.4	5.11	0.000	معنوي
3-	اختبار التوازن	ثانية	32.143	23.33	5.15	0.000	معنوي
4-	الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية	درجة	15.143	8.65	6.55	0.000	معنوي
5-	الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب	درجة	3.83	1.61	8.9	0.000	معنوي

\* وعند المقارنة مع t الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13=2.16.

من الجدول (2) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ومستوى الخطأ والدلالة للاختبارات الخاصة بالبحث فكان فرق الاوساط الحسابية

لاختبار الوثب العريض من الثبات (0.60) وفرق الانحراف المعياري (0.50) وبلغت قيمة  $t$  المحتسبة (4.5) وبمستوى خطأ (0.001) وعند مقارنتها بقيمة  $t$  الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما فرق الاوساط الحسابية لاختبار رمي كرة طبية (0.5) وفرق الانحراف المعياري (0.4) وبلغت قيمة  $t$  المحتسبة (5.11) وبمستوى خطأ (0.000) وعند مقارنتها بقيمة  $t$  الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما فرق الاوساط الحسابية لاختبار التوازن (32.143) وفرق الانحراف المعياري (23.33) وبلغت قيمة  $t$  المحتسبة (5.15) وبمستوى خطأ (0.000) وعند مقارنتها بقيمة  $t$  الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما فرق الاوساط الحسابية لاختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية (15.143) وفرق الانحراف المعياري (8.65) وبلغت قيمة  $t$  المحتسبة (6.55) وبمستوى خطأ (0.000) وعند مقارنتها بقيمة  $t$  الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما فرق الاوساط الحسابية لاختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب (3.83) وفرق الانحراف المعياري (1.61) وبلغت قيمة  $t$  المحتسبة (8.9) وبمستوى خطأ (0.000) وعند مقارنتها بقيمة  $t$  الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

#### 4 - 2 مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج التي استخرجتها الباحثة من تطبيق القوانين الاحصائية المناسبة ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في جميع متغيرات البحث ، فبالنسبة للقدرة العضلية للذراعين والرجلين فتعزو الباحثة هذا الفرق الى فاعلية التمرينات التايبو المستخدمة وتأثيرها على العضلات العاملة للذراعين والرجلين، أي إن هذه العضلات تطورت نتيجة لتطور القدرة العضلية ذلك لأن " التدريب الموجه الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها"

(156)، حيث يتم فيه "عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب، جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها ، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب".<sup>(157)</sup> كما إن التمرينات المستخدمة ذات شدد تصاعدي وتكرارات مختلفة استمرت طيلة فترة التجربة وهذا من أجل حصول التكيف العضلي ، إذ كلما زادت القدرة لعضلات الذراعين والرجلين كلما استطاع اللاعب من السيطرة على الحركات التي يؤديها.

إضافة الى التقنين الصحيح للمقاومات وفق الاسس العلمية مما اثر وبفاعلية كبيرة في زيادة مقدار القدرة نتيجة تكيف العضلات وتطورها للاعبين عند اداء تدريبات التايبو والتي ادت في زيادة قدرة الجهازين العصبي والعضلي ، وهذا يتفق مع ( صريح عبد الكريم 2003 ) حيث يقول " ان الالياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع الانقباض وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعا لذلك قدرتها على انتاج الطاقة " <sup>(158)</sup>، إذ تم استخدام احمال تدريبية مناسبة لأفراد هذه العينة وكان لفهم والتزام اللاعبات ولتنوع التمارين المستخدمة الأثر الكبير في تطوير القدرة العضلية والعمل على وصول الرياضي الى التكيف من خلال التنسيق الجيد والمقنن لمكونات حمل التدريب الأساسية وهذا ما نلاحظه من خلال النتائج التي تم التوصل اليها .

اما بالنسبة للتوازن فتعزو الباحثة وجود الفرق المعنوي الى أن تدريبات التايبو Tae - Bo تعتبر من أنظمة التدريب الحديثة وهي أنسب تلك الأنظمة التدريبية لتنمية التوافق العصبي العضلي والقدرة العضلية وتعمل وجود هاتين الصفتين الى تطوير التوازن في جسم الانسان وهذا ما يؤكد عاقل عبد البصير (1992م) أن التوازن واحدة من الوظائف المعقدة في الجسم الجهاز العصبي المركزي ، ففي استجابة للاحتفاظ بالتوازن نجد أن هناك ردود فعل من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية ، ويتفق العلماء علي

<sup>156</sup> - سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1996م، ص99.

<sup>157</sup> - فاضل سلطان شريدة ؛ وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط1، الرياض ، دار الهلال للاوفيسيت، 1990م، ص156.

<sup>158</sup> - صريح عبد الكريم الفضلي . تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، مجلد (12) عدد (1) ، 2003 ، ص 175

اعتبار الاحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة إلى التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة والتي تشتمل بداخلها علي الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي ، ولا يفصل عنها كلا الجهازين الابصاري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي.(159)

اما بالنسبة للمهارات الهجومية المركبة فظهر ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث، وتعزو الباحثة هذا الفرق الى استخدام تمرينات تدريب التايبو في الوحدات التدريبية ووفق أسس علمية ، وهذه أدت الى تطوير القدرة العضلية (قوة وسرعة) للعضلات العاملة ، كون القوة لها تأثير بارز في تحقيق نتائج جيدة ، وهذا بدوره إنعكس بشكل ايجابي على اداء المهارات المركبة ، إذ يؤكد مهند عبد الستار "بان تركيز القوة مع زيادة سرعتها أحد الخصائص المميزة للاداء المهاري الجيد"(160)، كما إن تطوير القوة والسرعة للذراعين والرجلين أدى الى زيادة الربط بينهما وكذلك دقة التهديف لدى اللاعبين، إذ يذكر محمد صالح بأن "الدقة الحركية تحتاج الى عنصر القوة لتطويرها وخاصة عند دمج أو ربط بين مهارتين أو أكثر، لأنها ترتبط مع تكنيك الاداء وتؤثر ايجابياً على تطوير المهارات"(161) ونتيجة للتمرينات المنفذة أدت الى تطوير عضلات الساعد والعضد وأدت بدورها الى التأثير في زيادة سرعة وقوة العضلات العاملة وتقليل زمن إداء الاختبار لمهارتي الاستلام والمناولة الصدرية حيث ان تطوير القوة والسرعة عمل على تطوير سرعة الاداء الحركي كون " السرعة تلعب دوراً هاماً في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية"(162).

إن تطور الاداء المهاري للاستلام والمناولة الصدرية يعني القدرة على استلام والتحكم والانتقال بالكرة الى المناطق المرغوبة بأقل زمن ممكن وبأداء دقيق وبقوة

159 - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1992، ص57.  
160 - مهند عبد الستار ؛ منهج تدريبي مقترح وتأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة ،(رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001م) ، ص61.  
161 - محمد صالح محمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص89.  
162 - محمد صالح محمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص86.

عالية وذلك لان قوة المناولة تكون أكبر عندما يكون المناول في حالة حركة عما إذا كانت في حالة ثبات.

إضافة الى ذلك فالقوة والسرعة ساعدت على تحسين مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف على السلة عند اداء الثلاث خطوات والقفز الى اعلى نقطة في الهواء والتهديف بواسطة أطراف الاصابع .

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات:-

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة والمنهج المستخدم واستنادا إلى المعالجات الإحصائية ، وما أشارت إليه من نتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية :

1- تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا على تحسن القدرات البدنية الخاصة بالبحث والمتمثلة فى ( القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن).

2- تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا على تحسن المهارات الهجومية المركبة قيد البحث الخاصة فى لعبة كرة السلة.

3-وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

4-وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

#### 5-2 التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفى حدود عينة البحث واستنادا إلى ما وصلت اليه الباحثة من نتائج خلال دراستها توصى بما يلى : -

- 1- استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo كإحماء فى بداية محاضرات المواد العملية بالكلية بصفة عامة وذلك لما له من تأثير كبير على تهيئة الجسم للعمل نظرا لطبيعة حركاته المشوقة والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وخاصة العضلات الكبيرة كالرجلين والذراعين والجذع .
- 2- إجراء دراسات لمقارنة تأثير برنامج تدريبات التايبو Tae-Bo برامج التدريب الأخرى.
- 3- وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنوية المختلفة من الذكور والإناث مع تناول متغيرات أخرى لم تتناولها هذه الدراسة .
- 4- الاستعانة بتدريبات التايبو عند وضع برامج لتنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة لما لهذه التدريبات من تأثير كبير على تنمية القدرات البدنية بصورة عامة.
- 5- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات بدنية أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

## المصادر

- القران الكريم
- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي –الاسس الفسيولوجية، (ط1، دار الفكر العربي، القاهرة)، 1997م.
- أحمد أمين فوزي والفت هلال ؛ مبادئ كرة السلة، ( الاسكندرية ،الفنية للطباعة والنشر).
- امر الله احمد البساطي ؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته: ( الاسكندرية ، منشأة الناشر للمعارف ،1998م).
- الانترنت
- رعد جابر باقر ،كمال عارف؛المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد ، مطبعة التعليم العالي،1987م.
- طلحة حسام الدين واخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي: (ط1، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، 1997).

- ✚ عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999م.
- ✚ عائشة رزق مصطفى ؛ تأثير تعلم حركات القدمين على مهارة التصويب السلمي (في وقائع المؤتمر العلمي الرياضي الثاني، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية ، 1993م).
- ✚ عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988م،
- ✚ ليث محمد عبد الرزاق ؛ تأثير تحمل القدرة في اداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (16-18 سنة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2009م،
- ✚ محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم (1988م) اقتبسه محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالاثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ، ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999) .
- ✚ مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى ؛ تعليم ناشئى كرة السلة ، (القاهرة ، جامعة الازهر ، 2008م).
- ✚ مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (القاهرة ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002م.
- ✚ هاشم عدنان الكيلاني ؛ الاسس الفسيولوجيا للتدريبات الرياضية : ط1) الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 2000م).
- ✚ وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي والفيزيولوجيا والفلسفي للحركات الرياضية ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990م.
- ✚ عبد العزيز احمد ، مدحت صالح ؛ كرة السلة ، تعلم – تدريب ، ط1 ، مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع ، 1997م .

1- فائز بشير حمودات وآخرون ؛ اسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل ، 1985م .

فارس سامي يوسف ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية لكرة السلة في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 2000م) .

هلال عبد الكريم صالح ؛ أثر برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الهجومية في كرة السلة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998م) .

مصطفى محمد زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدرس، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999م.

خالد نجم عبدالله (1986) اقتبسه سلوان صالح ؛ تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج المباريات لكرة السلة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1998م).

1- مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى ؛ تعليم ناشئ كرة السلة : (القاهرة ، جامعة الأزهر ، 2008م).

- محمد عبد الرحيم اسماعيل؛ الهجوم في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995م.

فائز بشير حمودات وآخرون؛ اسس ومبادئ كرة السلة ، مطبعة الجامعة ، جامعة الموصل ، 1983.

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 1987م.

محمد حسن أبو عبيه ؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لكرة السلة بأعمار (16-17) سنة ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995، ص ط، ي، ك، ل.



- ✚ International Basketball Federation, Official Basketball Rules & referees Manual , Art.18, 1994,p42.
- ✚ Cooper ,A. John ,&sidetopDarly . The Theory & Science of Basketball.2<sup>nd</sup>Ed.Philadelphia ,Leu&Febiger, 1975, p39.