Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

تأثير تقنين تمارين معدل ضربات القلب بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير تحمل الأداء وهرمون الثايروكسين للاعبي كرة السلة

Ç.د حيدر عبد الرزاق كاظم ã.Ç.د ماجد علي موسى

طالب الدراسات العليا :ثامر كاظم ارحيم

الملخص العربي

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تجريب طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وبيان مدى نجاح طريÉ تقنين التمارين المستخدمة وفق معدل ضربات القلب وتطبيقها بتلك الطريقة لتطوير تحمل الأداء وتركيز هرمون الثايروكسين وبالتالي وضعها في متناول أيدي مدربينا من خلال إيصال المعلومات الصحيحة عن هذه الطريقة التدريبية وأساليب تقنين التمارين وكيفية استخدام الأسلوب العلمي للحمل التدريبيæمن ثمÇ?رتقاء بمستوى اللعبة ولاعبينا نحو الأفضل.

وهدف البحث الى:

التعرف على تأثير تطبيق التمارين المستخدم بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة المقنن وفق معدل ضربات القلب في تطوير مؤشرات تحمل الأداء المهاري وهرمون الثايروكسين للاعبي كرة السلة المتقدمين.

وفرضا الباحثون:

تطبيق التمارين المستخدمة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والمقننة بطريقة معدل ضربات القلب له تأثيرا ايجابيا في تطوير مؤشرات تحمل الأداء وهرمون الثايروكسين للاعبي كرة السلة المتقدمين.

وكان اهم الاستنتاجات هي:

ان استخدام طريقة تقنين التمارين وفق معدل ضربات القلب كان لهم الفضل في تحقيق النتائج المرجوة مع ارتفاع مستوى التحمل الخاص.

وكانت اهم توصيات البحث

اعتماد التمرينات المقننة وفق معدل ضربات القلب المستخدمة في البحث لرفع مستوى التحمل الخاص وزيادة تركيز هرمون الثايروكسين للاعبي كرة السلة المتقدمين

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

1-المقدمة وأهمية البحث

1-1 التعريف بالبحث

تعد لعبة كرة السلة احد تلك الألعاب الرياضية التي يلعب فيها التدريب الرياضي دورا كبيرا في تحقيق النتائج من خلال تحكمه في رفع المستوى البدني والوظيفي والمهاري للاعبي كرة السلة ولهذا اهتم المدربون السلويون وعلى مختلف مستوياتهم بهذا العلم والاعتماد عليه لتحقيق ماتحتاجه هذه اللعبة من متطلبات عالية لممارستها بسبب وجود المنافس والحركة السريعة والمحددة بمساحة الملعب الصغيرة لفترة من الزمن لأتقل ÚäÚ(40)دقيقة خلال المباراة الكاملة ولاتزيد عن(90)دقيقة بسبب التوقفات والاستراحات ولهذا يعد تحمل الأداء (المطاولة الخاصة)من المتطلبات الضرورية للاعب كرة السلة حتى يتمكن من الاستمرار بأداء المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء ويذكر (علي البيك و شعبان إبراهيم)[1] (يجب تنمية تحمل السرعة وتحمل القوة والتي يطلق عليها (التحمل الخاص)حتى يستطيع لاعب كرة السلة الاستمرار في نضاله طوال فترة المباراة دون تنخفض قدرته على العمل).

ومن هنا يتبين لنا التدريب اللاوكسجيني في كرة السلة يلعب دورا مهما في تحسين مستوى الأداء لكونه يشكل النسبة الأكبر من وقت اللعبة والنسبة الأكبر من أنتاج الطاقة المستهلكة وهذا يعني ان وقت المباراة يتم فيه أنتاج الطاقة اللاوكسجينية وهذا يفرض متطلبات عالية على الأجهزة الوظيفية نتيجة تنفيذ الحجم الكبير من التدريب اللاوكسجيني لان تنفيذ الفعاليات المهارية والخططية أثناء اللعب تتم بمثل هذه الظروف[2].

ولهذا لابد من استخدام الطرق والأساليب التدريبية التي تنمي العديد من الصفات البدنية والمهارية ذات الشدد المرتفعة والتي تؤثر على الجهازين العضلي والعصبي بالإضافة ì ÉÅ الأجهزة الوظيفية الأخرى بشكل كبير،ومنها طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة التي تؤثر على عضلات الجسم لكي تقوم بالعمل والأداء بدون الاوكسجين نتيجة شدة الحمل العالية أي حدوث ما يسمى بالدين الاوكسجيني ،وهذا الغرض من استخدام åÍá الطريقة هو الارتقاء بمستوى الحمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية)التي تعمل على تكيف الأجهزة الوظيفية تحت ظروف الجهد المبذول مع الدين الاوكسجيني.ومنها هرمون الثايروكسين التي تفرزه الغدة الدرقية المتواجدة على السطح الأمامي للقصبة الهوائية أسفل الحنجرة والتي تتكون من فصين (ايمن وأيسر)يتصلان ببعضهما البعض بواسطة قناة والتي لها القدرة على سحب اليود من الدم وتخزينه فيها لتكوين الهرمونات ومن أهم هذه الهرمونات هو(هرمون الثايروكسين)لأهميته للرياضيين ÐÅ يعمل على سرعة التمثيل الغذائي وزيادة استهلاك الجسم للأوكسجين وزيادة انطلاق الطاقة الحرارية من الجسم بالإضافة ì áÅ زيادة التنفس وضربات القلب وزيادة عدد كريات الدم الحمراء وهذه الأهمية لهذا الهرمون جعل له دور كبير في تحقيق الانجازات الرياضية في حالة نشاطه وزيادة إفرازه.

---

[1] éáÓÇÊÑ? í ÖÇßÇÈÍÑÎÇÇÓÍ:ãíåÇÑÇÊæß íÈÇÚÚ áÚ ÉÓÇÑÇÊ،الاسكندرية،منشاة المعارف،1995،ص 125.

[2] (ÈÍÑÎ- ãíáÎ- ÉáÓÝéáÓÇÊ: äæÑÇÍ ÏÉáÓÇÊ، البصرة ،مطبعة الحظارة،2007،ص 78.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تجريب طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وبيان مدى نجاح طريقة تقنين التمارين المستخدمة وفق معدل ضربات القلب وتطبيقها بتلك الطريقة لتطوير تحمل الأداء وتركيز هرمون الثايروكسين وبالتالي وضعها في متناول أيدي مدربينا من خلال إيصال المعلومات الصحيحة عن هذه الطريقة التدريبية وأساليب تقنين التمارين وكيفية استخدام الأسلوب العلمي للحمل التدريبي ومن ثم الارتقاء بمستوى اللعبة ولاعبينا نحو الأفضل.

1-2 مشكلة البحث

صفة المطاولة الخاصة من الصفات الضرورية للاعب كرة السلة واكتسابها من قبل اللاعب يعني قدرة على الأداء بوتيرة ثابتة بدون تعب لذلك لابد من تدريبها وتطويرها باستخدام الطرق التدريبية المناسبة لها بالإضافة إلى تطوير المتغيرات الوظيفية الضرورية للاعب كرة السلة وذات العلاقة بالطريقة التدريبية المناسبة لها هذا من ناحية.

ومن ناحية اخرى محاولة التوصل إلى المعرفة الدقيقة من خلال التمرين والتعرف عن فاعلية التدريب الفتري المرتفع الشدة بطريقة تقنين (معدل ضربات القلب) على مستوى تطوير مؤشرات تحمل للاعب كرة السلة.

بالإضافة إلى معرفة الأسلوب على تركيز هرمون الثايروكسين الذي يعمل على تسريع العمليات الايضية في جميع أنحاء الجسم.وبهذا نكون قد تناولنا جانب مهم من المشاكل التي تعانيها كرة

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على تأثير تطبيق التمارين المستخدم بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة المقنن وفق معدل ضربات القلب في تطوير مؤشرات تحمل الأداء المهاري وهرمون الثايروكسين للاعبي كرة السلة المتقدمين.

1-4 فروض البحث

1- تطبيق التمارين المستخدمة بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والمقننة بطريقة معدل ضربات القلب له تأثيرا ايجابيا في تطوير مؤشرات تحمل الأداء وهرمون الثايروكسين للاعبي كرة السلة المتقدمين.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي أندية محافظة البصرة المتقدمين الموسم الرياضي 2010-2011.

1-5-2 المجال ألزماني : الفترة من 26/ 4 / 2010 ولغاية 14/ 7 / 2011

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب أندية محافظة البصرة (البصرة ،نفط الجنوب ،ابي الخصيب ، الميناء، الاتحاد) والقاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة والمختبر الطبي(ابن النفيس

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

2- الدراسات النظرية

2-1 النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل

تعتبر عملية التدريب بصورة أساسية أثناء أداء الجرعات التدريبية على المعلومات التي توضح حالة الأجهزة الوظيفية وقد أعطى المتخصصون للنبض أهمية خاصة في مجال التدريب لتوجيه كل الشدة وفترات الراحة خلال أداء الجرعات التدريبية في وحدة التدريب اليومية وفي الدورات التدريبية.

ومعدل النبض هو احد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي،ويمكن بواسطة تحديد شدة الحمل،حيث يعطي للمدرب معلومات ايجابية وسريعة لردود فعل الأجهزة الوظيفية في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي ويمكن استعمال ضربات القلب كمؤشر لتقنين الحمل التدريبي من خلال استخدام احتياطي ضربات القلب الذي يمكن استخراجه من المعادلة الاتية:

احتياطي ضربات القلبلا= الضربة القصوى – ضربات الراحة

وفي حالة التدريب بالشدة المطلوبة يكون حساب معدل ضربات القلب من خلال:

معدل ضربات القلب = (الشدة المطلوبة X احتيطي ضربات القلب)+ضربات الراحة

ويعتبر هذا الاسلوب من الاساليب المهمة والناجحة في تقنين التمارينلانها تعتمد على الاجهزة الوظيفية بصورة مباشرة منها القلب أي بمعنى تعطي المؤشر الحقيقي والدقيق لما يبذله اللاعب بصورة جدية اثناء التدريب وليس الرجوع الى استخدام الاجهزة الغير مباشرة في قياس شدة التمرين ومنها الساعة اليدوية او غيرها [1].

"ولسهولة الحصول على معلومات سريعة عن النبض من اللاعب بشكل لايؤثر على أداء استمرار التمرين يمكن اخذ معدل النبض في 6 ثانية وضرب الناتج في عشرة او قياس النبض لمدة عشر ثواني وضرب الناتج 10 æ6 í Ý ثانية وضب الناتج في 4 ومن ثم يستطيع المدرب توجيه اللاعب لزيادة او خفض معدل الأداء بعد التعرف على النبض الفعلي ومقارنته بمعدل النبض المطلوب والمدرب الجيد هو الذي يقوم بتسجيل معدلات النبض للاعبيه وترجمة ذلك في جداول بيانات ودرجات الحمل وبناء على حسابها من المعادلات السابقة الذكر لتكون مرشدا في توجيه الحمل وتقييم مستو [2].

2-2 الهرمونات

الهرمونات مادة كيميائية تفرز الى سوائل الجسم من خلية واحدة او من مجموعة من الخلايا ولها تأثير تحكمي فسيولوجي على خلايا أخرى في الجسم ويمكن تعريفها "مادة كيميائية تفرزها الغدد الصماء في الدم مباشرة لأداء وضيفة معينة.. وعلى ذلك فوظيفة الهرمونات بصفة عامة تنسيق عمل أعضاء الجسم وبعض الهرمونات سريعة التأثير مثل هرمون الأدرنالين الذي يهيئ الجسم لموجهة الموقف الحركية والأنسولين الذي ينظم بيئة السكر في الدم وبعض هذه الهرمونات بطيء التأثير ويؤثر خلال فترة زمنية طويلة،مثل هرمون النمو

---

(1) ÏÔÇÈÉ ÑÊÇÙÉ ÚÞÇÏÉ ?ÇÇÇ،القاهرة ،دار المعارف،1998، ص 44.

(2) ÑÔÇÓÝ íÇÇÇÇ ، ص33.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

والهرمونـات المنبهـة والهرمونـ[illegible] "إفرازات غديـة تصـنعها الغدد الصـماء وترسـلها الـى الجسم فتعمـل كرسـائل كيميائية منبهة لكافة أعضاء الجسم"[1]،وعلى الرغم من ان الكمية التي تفرزها الغدد الصماء من هرمونات في الدم قد لاتتعدى أحيانا جزا من الألـف من الملـي غرام إلا انـه تمتلك تـأثيرات بيولوجيـة وفسيولوجية واسـعة الانتشار بأجهزة وأعضاء الجسم...وأخيرا يمكن ان نقول ان الهرمونات "هي المادة العضوية التي تنتج طبيعيا والتي تحدث تأثيرات تنظيمية على عملة الايض في الكائن الحي اذ يحتاج الكائن الحي كميات ضئيلة جدا يظهر تأثيرها بعيدا عن المكان الذي تكونت منه والهرمونات كثيرة في جسم الانسان ولكل واحدة منها عمل خاص تقوم به ولكن سنتناول احد هذه الهرمونات والتي هي أساس عملنا وهو هرمون الثايروكسين الذي يفرز من الغدة الدرقية"[2].

2-3 وظيفة هرمون الثايروكسين:[3]

? يعمل على زيادة نشاطات عملية التمثيل الغذائي في كل خلية من خلايا الجسم وخاصة عملية الأكسدة مما يؤدي الى سرعة النمو.

? يتحكم في تمثيل المواد الغذائية مثل الكاربوهدرات والبروتينات والدهون

? له أهمية كبرى في نمو الجسم ونشاط الجهاز العصبي

? يعمل على زيادة التنفس وضربات القلب

? يعمل على زيادة عدد كريات الدم الحمراء

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

اختار الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه

3-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي الدرجة الأولى في محافظة البصرة [illegible](54)لاعب يمثلون نسبة (100%)وهم أندية (البصرة،نفط الجنوب،أبي الخصيب،الميناء،الاتحاد)بعدها تم تقسيم المجتمع إلى ثلاث عينات وكما هو موضح في جدول (1).

جدول(1)

يمثل توزيع عينة مجتمع البحث

[illegible]	نوع العينة	[illegible]	النسبة المئوية
1	عينة تعديل وتقنين الاختبارات	40	%74.07
2	عينة تطبيق التمرينات	6	%11.11
3	عينة التجربة الاستطلاعية	8	%14.81
4	المجموع	54	%100

(1) [illegible]،ط1،بغداد،مطبعة بيت الحكمة،1989.

(2) [illegible]،ط1،دار الفكر العربي،2003،[illegible]34.

(3) [illegible] المصدر السابق،ص 41.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

3-2-1 عينة تعديل وتقنين الاختبار

تم اختيار عينة تعديل وتقنين الاختبارات من لاعبين أندية (البصرة، أبي الخصيب ،الميناء ،الاتحاد) والبالغ ãåÏÏÚ (40)لاعب من أصل (54)لاعب وبلغت نسبتهم(74.07%)وتم من خلالهم تعديل الاختبارات المهارية المركبة التي تقيس(دقة التصويب)من خلال حساب العدد إلى اختبارÊÑ (تحمل الأداء) من خلال حساب العدد خلال زمن محدد .

3-2-2 عينة تطبيق التمرينات

قام الباحثäæê باختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي نفط الجنوب والبالغ عددهم (6)?ÈÚ وهم يشكلون نسبة (11.11%) من مجتمع البحث الاصلي وتم تجانس العينة وكما هو موضح فـ أ جدول(2).

جدول(2)

يبين التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في متغيرات البحث

Ê	المتغيرات	مجموعة تقنين وفق معدل ضربات القلب		
		Ó	Ú	معامل الاختلاف
1	العمر التدريبي /سنة	9.2	0.41	4.45
2	ãÛ?/äÒæá	75.16	0.41	0.54
3	الطول/سم	182.33	3.204	1.75
4	النبض وقت الراحة/(Ï/Ö)	65.16	0.40	0.61
5	التهديف بالقفز من منتصف خط الرمية الحرة بعد اداء الطبطبة / ÏÏÚ	42.66	2.58	6.047
6	التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة من نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة / ÏÏÚ	85	2.449	2.88
7	التهديف السلمي من الأسفل بعد اداء الطبطبة / ÏÏÚ	68.5	1.22	1.78
8	التهديف السلمي من الأعلى بعد أداء الطبطبة/ÏÏÚ	68.83	2.041	2.96
9	متابعة الكرة والتهديف / ÏÏÚ	76.5	1.22	1.307
10	هرمون الثيروكسين/	0.93	0.08	8.6

3-2-3 عينة التجربة الاستطلاعية

وهم مجموعة من لاعبي أندية (البصرة،أبي الخصيب،الميناء،الاتحاد) البالغ عددهم (8)لاعبين والبالغ نسبتهم من المجتمع الأصلي ( )وكان الغرض من هذه التجربة إيجاد الأسس العلمية للاختبارات المعدلة .

3-3 وسائل وأدوات وأجهزة جمع بيانات البحث :

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- استمارة تعديل الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب قانوني كرة السلة.
- كرات سلة عدد (10).
- مصاطب عدد(3).
- موانع عدد(5).
- شواخص عدد(5).
- جهاز الحاسوب نوع بانتيوم |||| مع ملحقاتها.
- مختبر لتحليل الدم.
- ساعة توقيت.
- جهاز قياس النبض.
- حاسبة يدوية.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تعديل اختبارات البحث

قام الباحæäæ بتعديل الاختبارات المهارية المركبة والمستخدمة في المصادر العلمية وفق ما تلائم البحث وقد اجرى لها الأسس العلمية وإيجاد الدرجات المعيارية وفق ما يلي:

3-4-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى.

قام الباحæäæ باجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2010/6/8 الموافق ليوم الثلاثاء الساعة (6)عصرا على مجموعة من اللاعبين البالغ عددهم (8)لاعبين وهم يمثلون أندية (البصرة،أبي الخصيب،الاتحاد،الميناء)وكان الغرض من التجربة مايلي:

1- معرفة الوقت الملائم للاختبار.
2- معرفة مدى صعوبة تعديل الاختبار على عينة البحث.
3- أيجاد الأسس العلمية للاختبارات المعدلة.

3-4-1-2 الأسس العلمية للاختبارات:

3-4-1-2-1 صدق الاختبار

قام الباحث بإجراء الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة وذلك بعد عرض الاختبارات المستخدمة على الخبراء والمختصين في مجال اللعبة إضافة الى إيجاد الصدق الذاتي بالاعتماد على ثبات الاختبار وكما هو موضح في الجدول(3).

3-4-1-2-2 ثبات الاختبار

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

يقصد بثبات الاختبار "ان يعطي الاختبار نتائج متقاربة إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها"[1]،لذا قام البحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار مراعيا ضرورة إعادة الاختبار بعد سبعة أيام من التطبيق الأول على عينة البحث نفسها مع تثبيت الظروف التي يتم فيها التطبيق الأول وكان ذلك بتاريخ 2010/6/16 الموافق ليوم الاربعاء وأعيد مرة ثانية بتاريخ 2010/6/23 الموافق ليوم الاربعاء على نفس العينة البالغ عددهم (8)لاعبين من أندية(البصرة،أبي الخصيب،الميناء،الاتحاد)مراعيا توفر شروط أعادة الاختبار من حيث الزمان والمكان والقائمين بالاختبار وعلى ضوء ذلك تم إيجاد معامل الثبات. كما في الجدول (3).

جدول (3)

يبين معمل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المعدلة في البحث

Ê	المتغيرات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	التهديف بالقفز من منتصف خط الرمية الحرة بعد اداء الطبطبة / ÏÏÚ	0.91	0.95
2	التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة من نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة / ÏÏÚ	0.89	0.94
3	التهديف السلمي من الأسفل بعد اداء الطبطبة / ÏÏÚ	0.92	0.95
4	التهديف السلمي من الأعلى بعد أداء الطبطبة/ÏÏÚ	0.88	0.93
5	متابعة الكرة والتهديف / ÏÏÚ	0.94	0.96

3-4-1-2-3 معامل موضوعية الاختبار

اعتمد الباحث في موضوعية الاختبار على معامل ثبات الاختبار اذ ان كل اختبار ثابت هو اختبار موضوعي ويؤكد ريسان خريبط(1989)انه كلما كان معامل ثبات الاختبار عاليا أدى ذلك الى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس صحيح[1] .

3-4-1-3 تطبيق الاختبار وإيجاد الدرجات المعيارية

بعد ان تم التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المعدلة وأصبحت تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية قام الباحث بتطبيقها على عينة البناء لغرض وضع درجات معيارية لها،ونظرا لكون تلك الدرجات المعيارية غير

[1] ÑíÓÇä ÎÑíÈØ : [illegible]، ج1، 1989، ص 22.
[1] ÑíÓÇä ÎÑíÈØ:مصدر سبق ذكره،1989،ص22.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

مقربة ولا تعطي العدد الصحيح أثناء حساب عدد الأهداف أثناء التهديف أي بمعنى آخر (لايوجد هدف وأجزاء من العشرة)لذا قام الباحث بتقريب الأعداد الى اقرب عدد صحيح أي من (1-4)يبقى العدد كما هو ومن (5-9)يقرب بإضافة (1)للعدد الصحيح ملحق(1)بعد ذلك أصبحت الاختبارات والدرجات المعيارية جاهزة للتطبيق للعينيتين التجريبيين والاختبارات هي:

3-4-1-3-1 اختبار التهديف بالقفز من منتصف خط الرمية الحرة بعد أداء الطبطبة[1]

الهدف من الاختبار:

تقييم تحمل أداء مهارة التهديف بالقفز (جمب شوت)بعد أداء الطبطبة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

كرة سلة ،هدف كرة سلة ،ساعة توقيت

طريقة أداء الاختبار:

يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف وعند وصوله خط الرمية الحرة يقوم بالقفز والتهديف (من منتصف الرمية الحرة).

شروط الاختبار:

- يمنح المختبر (3)دقائق.
- لاتحتسب المحاولة التي تؤدى من دون حالة القفز.
- لاتحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

التسجيل:

يمنح المختبر نقطة واحدة من كل محاولة تهديف ناجحة خلال زمن الاختبار.

3-4-1-3-2 اختبار التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة من نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة[2]

الهدف من الاختبار:

تقييم تحمل الأداء لمهارة التهديف بالقفز (جمب شوت)بعد أداء الطبطبة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

كرة سلة – هدف كرة سلة – ساعة توقيت

طريقة أداء الاختبار:

يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف وعند وصوله خط الرمية الحرة يقوم بالقفز والتهديف(من نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة)

شروط الاختبار:

- يمنح المختبر (3)دقائق.
- لاتحتسب المحاولة التي لاتؤدى من دون حالة القفز.
- لاتحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

[1] [illegible]، مطابع جامعة الموصل، 1987، ص 233.

[2] [illegible] 1987، ص233.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

التسجيل.

يمنح المختبر نقطة واحدة من كل محاولة تهديف ناجحة خلال زمن الاختبار.

3-4-1-3-3 اختبار التهديف السلمي من الاسفل بعد أداء الطبطبة([1])

الهدف من الاختبار:

يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى تحمل الأداء لمهارة التهديف بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية ويعد هذا الاختبار من اختبارات التحمل والتوافق الحركي والمهاري بعمل كل من الذراعين والرجلين معا .

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

كرة سلة ،هدف كرة سلة ،ساعة توقيت

طريقة اداء الاختبار:

يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لاداء الثلاثية ثم التهديف السلمي من الأسفل.

شروط الاختبار:

- يمنح المختبر (3)دقائق.
- لايجوز توجيه الكرة للهدف إلا في حالة القفز.
- يجوز استخدام اليد الواحدة أو كلتا اليدين في محاولة التهديف.

التسجيل.

يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة خلال زمن الاختبار.

3-4-1-3-4 التهديف السلمي من الأعلى بعد أداء الطبطبة([2])

الهدف من الاختبار:

يهدف الاختبار إلى تقييم تحمل الأداء لمهارة التهديف بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية ويعد هذا الاختبار من اختبارات التحمل ولتوافق الحركي والمهاري بعمل كل من الذراعين والرجلين معا.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

كرة سلة ،هدف كرة سلة ،ساعة توقيت

طريقة أداء الاختبار:

يقوم اللاعب باداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لاداء الثلاثية ثم التهديف السلمي من ì áÚ?Ç.

شروط الاختبار:

- يمنح المختبر (3)دقائق.
- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.

---

[1]) فائز ÔÈ ? ÇÏÈÚÏÍÄ æÊÏçæ ?: نفس المصدر السابق،1987،ص233.

[2] ÇÏÈÚÏÍÄ æÊÏçæ ? ÔÈÒÃÇ ?: مصدر سبق ذكره،1987،ص234.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو من الثلاثية لاتحتسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات.

التسجيل:

يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة. وخلال زمن الاختبار.

3-4-1-3-5 اختبار متابعة الكرة والتهديف

الهدف من الاختبار:

تقيم تحمل أداء مهارة التهديف من متابعة الكرة على هدف كرة السلة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

كرة سلة ،هدف كرة سلة ،ساعة توقيت

طريقة أداء الاختبار:

يقوم المختبر برمي الكرة على لوح الهدف لمتابعة الكرة وتوجيهها الى الهدف

شروط الاختبار:

- يمنح المختبر (3)دقائق.
- لايجوز توجيه الكرة الى الهدف إلا في حالة القفز.
- يجوز استخدام اليد الواحدة او كلتا اليدين في متابعة التهديف.

التسجيل:

يحسب عدد الأهداف التي يسجلها المختبر ويمنح نقطة واحدة على كل هدف خلال زمن الاختبار.

3-4-1-4 التجربة الاستطلاعية الثانية

لغرض تقنين التمرينات وإخراجها بالشكل الصحيح وفق نظريات علم التدريب الرياضي وتمتعها بتقنين الحمل المناسب لعينة البحث وسهولة تطبيقها من قبلهم قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الأصلية Ö ÑÜá تطبق التمارين ذات الأحمال المناسبة لهمæäغرض إيجاد الحجم المناسب وفق الشدة المطلوبة إذ يتطلب من اللاعب إجراء التمرين بشدة(100%)حتى الوصول الى التعب ومنها يتم استخراج الحجم المناسب للشدة المطلوبة وفق قانون طريقة التقنين المستخدمة ملحق(4)وعلى هذا الأساس قام الباحæäث بأجراء التجربة بتاريخ 2011/1/5 الموافق ليوم الاربعاء وعلى نفس عينة البحث ومكان تدريب اللاعبين.

3-4-1-5 سحب الدم وتحليل الثايروكسين

قام الباحæäث بتاريخ 2/ 3 / 2011 الموافق ليوم الاربعاء بأجراء سحب الدم لعينة البحث من قبل الطبيب المختص* بالتحليلات المرضية وقبل أداء اللاعبين لعملية الإحماء وفي تمام الساعة العاشرة صباحا في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة وتتطلب عملية سحب الدم توفير الأدوات التالية .

1- كرسي ثابت عدد 1
2- سرنجة لسحب الدم عدد 12
3- تيوب لحفظ الدم عدد 12

---

* ÍÏÓÈÁÚÇäÇÓã : ماجستير تحليلات مرضية ،مختبر ابن النفيس ،البصرة.ÑÇáÇ

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

4- شريط مطاطي لربط العضد

5- äØÞ

6- شريط لاصق (بلاستر)

وبعد القيام بسحب الدم تم نقله الى المختبر لغرض قياس تركيز نسب هرمون الثايروكسين وحسب الآلية التالية:

1-القيام بعملية فصل الدم لعينة البحث

2-القيام بعملية تحليل الثايروكسين لعينة البحث

3-تسجيل نسبة الثايروكسين لكل أفراد العينة بواسطة استمارة التحليل الخاصة

وبتاريخ 25 /5/ 2011 الموافق ليوم الاربعاء تم أعادة نفس الآلية في القياس القبلي وتحت نفس Ýæèüáç الزمانية والمكانية والاجراءات المتبعة في الاختبار البعدي لعينة البحث.

3-5 التجربة الميدانية

3-5-1 الاختبارات والقياسات القبلية

اجريت عملية سحب الدم وقياسها بتاريخ 2/ 3 /2011

وتم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 2011/3/3

3-5-2 فترة تطبيق التمارين

بداء تطبيق التمارين المستخدمة بتاريخ 2011/3/6 الموافق ليوم الاحد وانتهت تطبيقها بتاريخ 2011/5/22الموافق ليوم الأحد.

3-5-3 الاختبارات والقياسات البعدية:

اجريت عملية سحب الدم وقياسها بتاريخ 5/23 /2011

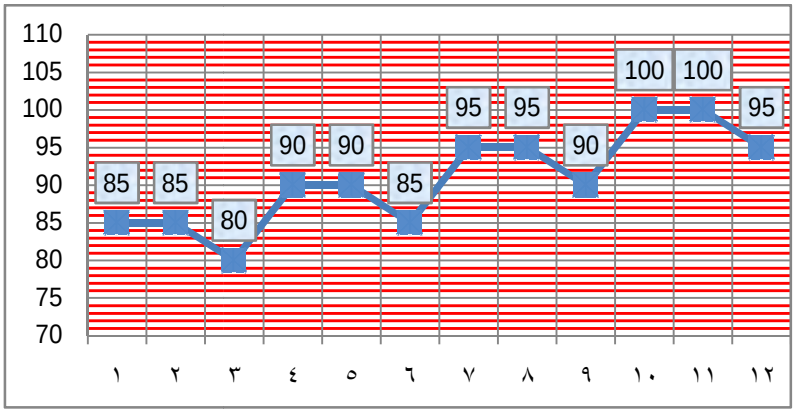
وتم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2011/5/25

3-6 التمارين المستخدمة

قام الباحæäæ بإعداد التمارين لتطوير مطاولة الأداء(التحمل)(ملحق 2) وتم تنفيذها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرب الفريق ملحق (3)وتم تطبيقها بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة باستخدام شدة مرتفعة تتراوح بين 80- 100% (شكل (1))وبتكرار من 10- 30 مرة وحسب نوع التمرين وقام الباحث بتقنين تلك التمارين وفق معدل ضربات القلب(ملحق 6).

وكانت الشدة المستخدمة للمجموعتين قد تراوحت بين 80- 100% وقد استخدم الباحث بالاضافة الى استخدام تشكيل الحمل وفق (1:2) وكما موضح في الشكل (1) .

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.



توزيع الشدة بتشكيل الحمل ٢ - ١

واستخدم النبض كمؤشر للراحة البينية بين التكرارات والمجاميع حيث كانت فترة الراحة بين التكرارات للمجموعتين هي رجوع النبض الى ١٢٠ - ١٣٠ ضربة /دقيقة أما الراحة بين المجاميع وللعينيتين هي رجوع النبض الى ١١٠ - ١٢٠ ضربة/دقيقة وتم التأكيد على فترات الراحة لأنها المؤشر الحقيقي لاعادة التمرين بالشكل الصحيح دون ظهور التعب،وتم ذلك من خلال اعتماد النبض المعتمد في التمارين المستخدمة وهو الأنسب لاعادة التمرين،وقد أعطى الباحثون التمارين في ثلاث وحدات تدريبية في كل أسبوع وكانت في أيام الأحد،الثلاثاء ، الخميس .

وتم تطبيقها في منهج مدرب الفريق على وفق مايلي:

- مدة التمارين وتطبيقها في الأسابيع (١٢)أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية(٣٦)وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية.
- زمن التمارين المستخدمة تراوحت بين (١ - ٨)دقيقة

٣ - ٨ الوسائل الإحصائية

تم معالجة بيانات البحث باستخدام المعالج الإحصائي SPSS .

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

4-1عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات (القبلية والبعدية) لمجموعة التقنين وفق معدل ضربات القلب في متغيرات البحث.

جدول (4)

يبين الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة تقنين وفق معدل ضربات القلب في متغيرات البحث

Ê	الاختبارات	مجموعة تقنين وفق معدل ضربات القلب				مستوى Éá?Ïá
		Ó قبلي	Ó بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	معنوي
1	التهديف بالقفز من منتصف خط الرمية الحرة بعد اداء الطبطبة/ÚÏÏ	42.66	62.66	9.48	2.109	معنوي
2	التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة من نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة/ ÚÏÏ	85	91.66	0.88	7.56	معنوي
3	التهديف السلمي من الأسفل بعد اداء الطبطبة/ÚÏÏ	68.5	73.83	0.49	10.78	معنوي
4	التهديف السلمي من الأعلى بعد أداء الطبطبة/ÚÏÏ	68.83	75.5	1.406	4.73	معنوي
5	متابعة الكرة والتهديف /ÚÏÏ	76.5	81.66	1.01	5.09	معنوي
6	هرمون الثيروكسين/	0.93	1.16	0.03	6.96	معنوي

- قيمة (Ê)الجدولية عند درجة حرية (5)وتحت احتمال خطا (0.05)= 2.015

من خلال عرض الجدول(4)تبين ان الوسط الحسابي لمجموعة التقنين وفق معدل ضربات القلب في الاختبار القبلي لمهارة التهديف بالقفز من منتصف خط الرمية الحرة بعد أداء الطبطبة قد بلغ(42.66)وبخطأ قياسي (9,48)اما الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبار البعدي قد بلغ (62.66)وبخطأ قياسي (9.48)وعند استخدام اختبار(t)لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد ان قيمة(t)المحتسبة هي (2.109)وهي اكبر من قيمة (t)الجدولية البالغة(2.015)عند درجة حرية(5)ومستوى دلالة (0.05)وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي لمجموعة التقنين وفق معدل ضربات القلب في الاختبار القبلي لمهارة التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة من نقطة التقاء خط الرمية الحرة بقوس الدائرة قد بلغ (85) وبخطأ قياسي بلغ(0.88) بينما كان الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبار البعدي قد بلغ(91.66) وبخطأ قياسي(0.88) وعند استخدام اختبار(t)لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد ان قيمة(t)المحتسبة هي (7.56)وهي اكبر من قيمة (t)الجدولية البالغة(2.015)عند درجة حرية(5)ومستوى دلالة (0.05)وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

بينما بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التقنين وفق مبدأ الطاقة الحركية في الاختبار القبلي لمهارة التهديف السلمي من الاسفل بعد اداء الطبطبة قد بلغ(69) وبخطأ قياسي(0.55) اما الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبار البعدي قد بلغ(72.33) وبخطأ قياسي بلغ(0.55) وعند استخدام اختبار (t)لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد ان قيمة(t)المحتسبة هي (6.05)وهي اكبر من قيمة (t)الجدولية البالغة(2.015)عند درجة حرية(5)ومستوى دلالة (0.05)وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي لمجموعة التقنين وفق مبدأ الطاقة الحركية في الاختبار القبلي لمهارة التهديف السلمي من الأعلى بعد أداء الطبطبة قد بلغ(68.5) وبخطأ قياسي(0.49) اما الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبار البعدي قد بلغ(74) وبخطأ قياسي بلغ(0.49) وعند استخدام اختبار (t)لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد ان قيمة(t)المحتسبة هي (11.02)وهي اكبر من قيمة (t)الجدولية البالغة(2.015)عند درجة حرية(5)ومستوى دلالة (0.05)وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بينما بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التقنين وفق مبدأ الطاقة الحركية في الاختبار القبلي لمهارة متابعة الكرة والتهديف من القفز قد بلغ(77.33) وبخطأ قياسي(0.49) اما الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبار البعدي قد بلغ(80.83) وبخطأ قياسي بلغ(0.49) وعند استخدام اختبار (t)لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد ان قيمة(t)المحتسبة هي (7.01)وهي اكبر من قيمة (t)الجدولية البالغة(2.015)عند درجة حرية(5)ومستوى دلالة (0.05)وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي لمجموعة التقنين وفق مبدأ الطاقة الحركية في الاختبار القبلي لهرون الثيروكسين قد بلغ(0.95) وبخطأ قياسي(0.01)بينما كان الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبار البعدي قد بلغ(1.13) وبخطأ قياسي بلغ(0.01) وعند استخدام اختبار (t)لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد ان قيمة(t)المحتسبة هي (11.43)وهي اكبر من قيمة (t)الجدولية البالغة(2.015)عند درجة حرية(5)ومستوى دلالة (0.05)وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بعد هذا العرض تبين لنا ان تحمل الاداء لجميع الاختبارات المستخدمة قد ادى الى رفع مستوى الاداء اذ ظهر ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث ذلك الى التمارين الموضوعة من قبل الباحث والمطبقة من قبل المجموعة التجريبية الاولى ذات التقنين وفق معدل ضربات القلب اذ تم التركيز في الوحدة التدريبية على تحمل الأداء للمهارات الحركية في لعبة كرة السلة خلال فترة الاعداد الخاص وتم التنويع في شكل التمرين والتدرج في الشدة مع اختيار فترات الراحة البينية المناسبة بما يضمن التطور البدني(التحمل الخاص) ويتناسب مع إمكانياتهم الامر الذي ادى الى تحقيق الهدف المنشود وهو التحمل الخاص والتكيف على مستوى الأداء اذ يذكر حمدان الكبيسي "التكيف هو العامل الأساسي للتطور الوظيفي والبدني والمهاري لكل الرياضيين كما هو العامل الأساسي في بناء البرامج التدريبية بما يستوجب التوزيع الصحيح بين أوقات الحمل والراحة وذلك لإحداث حالة من التوازن مابين عمليات الهدم والبناء وثم العودة الى الحالة الطبيعية وقت الراحة ومن ثم تعويض الطاقة بمستوى اعلى من الأداء في الحمل"[1]،كما ان استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة التي تتميز بشدد وأحمال عالية قريبة من الشدد التي يعمل بها لاعب كرة السلة اثناء المنافسة

[1] (ÝØ¦ÇÊÇÇÃÖÊÇÇ ÕçÇãíÇ ÇÇÊÇíÇÑÇÇ)للمصرعين،اطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،1994 ،ص 120.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

ادى الى تطوير تحمل الأداء من خلال زيادة مخزون العضلات من الطاقة وهذا مايعطي زيادة في قدرة اللاعب لفترة أطول وتأخر الاحساس بالتعب وخلق حالة من التكيف نتيجة استمرار الأداء في الوحدة التدريبية.

اذ يذكر قاسم حسن حسين(ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتي تعمل فيه عضلات الجسم بدون الاوكسجين أي حدوث مايسمى بالدين الاوكسجيني والهدف من استخدام هذه الطريقة هو التحمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية)التي تعمل على تكيف الاجهزة تحت ظروف الهد المبذول مع دين الاوكسجين).

كما تعمد الباحث باستخدام التمارين التي يكون فيها الاداء اسرع مما هو عليه في المنافسات(سرعة السباق)لغرض حصول التكيف والقدرة على الاداء ضمن شروط التحمل الخاص اذ يذكر عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين(ان اراء المختصين حول اهمية استغلال تمارين التدريب التي تكون اسرع من سرعة السباق تعتمد بالدرجة الاولى على قيم تجهيز الطاقة في نوع اللعبة المعنية او على سعة المسافة حيث يحدث الدين الاوكسجيني في هذا الاداء ورفع قابلية المستوى بعدم وجود الاوكسجين وبالتالي يحدث التكيف لمثل هذا المستوى ورفع مستوى الاداء المطابق للمنافسة)[2]

ومن العوامل المساعدة في تحسين مستوى الاداء للاعبين هو تطور هرمون الثايروكسين وقدرته على افراز الهرمون الضروري لزيادة الطاقة المطلوبة في الاداء وقد جاء نتيجة تطوره في البرنامج التدريبي ومن خلال ?ختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية اذ يعكس تطور هذا الهرمون الى (زيادة نشاط عمليات التمثيل الغذائي في كل خلية من خلايا الجسم وخاصة عمليات الاكسدة اضافة الى زيادة عملية التنفس وضربات القلب وعدد كريات الدم الحمراء)[3]،وهذه الاهمية لها الدور الفاعل في احداث التغيرات الوظيفية داخل الجسم اثناء ممارسة النشاط البدني وتحفيز الغدة الدرقية على افراز هذا الهرمون اذ يذكر محمد عثمان"الملل البدني يمثل في هذه الحالة الهجموم الحادث على جسم الانسان حيث يتم الاخلال في حالة التوازن الداخلي مما يؤدي الى تغلب عمليت الهدم على عمليات البناء ومما يؤدي الى اتخاذ جميع الاجراءات الظرورية والفورية واللازمة لاعادة هذا التوازن من خلال العمليات الفسيولوجية والبايوكيميائية غير الارادية للحالة الطبيعية ولاتتوقف عند سد النقص الحاصل وانما تضل مستمرة حتى تصل الى مستوى اعلى من قبل الحمل بمعنا ان الثغرة الحاصلة نتيجة استنزاف الطاقة قد سدت بمستوى عن الحالة الطبيعية[4]

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

---

[2] تطوير المطاولة ،مطبعة هلاء ،بغداد،1979،ص 146.

[3]) http:www. Tabib.com- articles.php?id=121&=5

[4]) التدريب الحركي والتدريب الرياضي،ط1،دار لعلم للنشر،الكويت،1987 ،ص 21.

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

1- ان استخدام طريقة تقنين التمارين وفق معدل ضربات القلب كان لهم الفضل في تحقيق النتائج المرجوة مع ارتفاع مستوى التحمل الخاص.

2- ان استخدام طريقة التمارين وفق معدل ضربات القلب كان لها التأثير المباشر في أحداث التغيرات الوظيفية في الغدة الدرقية وزيادة هرمون الثايروكسين

3- ان طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة من الطرق الناجحة وخصوصا عند استخدام طرق التقنين(معدل ضربات القلب) هذه الطريقة التدريبية الدور الايجابي لرفع مستوى التحمل الخاص وزيادة تركيز هرمون الثايروكسين.

4- ان تعديل الاختبارات وفق اهداف البحث ومتطلباته قد اعطى النتائج الحقيقية والمرجوة من البحث اذ تم تعديل الاختبارات الى التحمل الخاص وهو من متطلبات قياس متغيرات البحث.

5-2 التوصيات

1- اعتماد التمرينات المقننة وفق معدل ضربات القلب المستخدمة في البحث لرفع مستوى التحمل الخاص وزيادة تركيز هرمون الثايروكسين للاعبي كرة السلة المتقدمين

2- التركيز على تقنين التمرينات في البرامج التدريبية باستخدام معدل ضربات القلب لانه يعطي مؤشر حقيقي لتحسين مستوى التحمل الخاص وزيادة تركيز هرمون الثايروكسين.

3- التاكيد على استخدام طريقة التدريب المرتفع الشدة كونها افضل الطرق التدريبية في تحسين مستوى التحمل الخاص وزيادة تركيز هرمون الثايروكسين للاعبي كرة السلة المتقدمين.

4- الاعتماد على الاختبارات المعدلة والدرجات المعيارية من قبل الباحث في قياس التحمل الخاص(تحمل) للاعبي كرة السلة المتقدمين.

5- أجراء دراسات مشابهة تستخدم فيها طرائق تقنين للشدة الاخرى غير المستخدمة في هذا البحث لمعرفة مدا اهميتها في رفع المستوى البني والمهاري والوظيفي.

المصادر

- ،1ط،دار الفكر العربي،2003.
- ،القاهرة ،دار المعارف،1998.
- ،البصرة ،مطبعة الحظارة،2007.
- للمصرعين،اطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،1994
- ،ج1، 1989
- ،بغداد،مطبعة بيت الحكمة،ط1،1989.
- ،الاسكندرية،منشاة المعارف،1995.
- ،مطابع جامعة الموصل،1987.
- تطوير المطاولة ،مطبعة هلاء ،بغداد،1979.
- التعلم الحركي والتدريب الرياضي،ط1،دار لعلم للنشر،الكويت،1987 .
- http:www. Tabib.com- articles.php?id=121&=5

ملحق (1)

الدرجات المعيارية	التهديف بالقفز من منتصف خط الرمية	التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة من نقطة التقاء خط	التهديف السلمي من الأسفل بعد	التهديف السلمي من الأعلى بعد	متابعة الكرة والتهديف

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

	أداء الطبطبة	اداء الطبطبة	الرمية الحرة بقوس الدائرة	الحرة بعد اداء الطبطبة	
3	-1	-2	2	5	1
4	-1	-1	2	5	2
4	-1	-1	2	6	3
4	-0	-0	2	6	4
5	0	-0	2	6	5
5	0	0	3	6	6
5	1	1	3	6	7
6	1	1	3	7	8
6	2	2	3	7	9
7	2	2	3	7	10
7	2	2	4	7	11
7	3	3	4	7	12
8	3	3	4	8	13
8	3	3	4	8	14
8	4	4	4	8	15
9	4	4	4	8	16
9	5	5	5	8	17
9	5	5	5	9	18
10	5	5	5	9	19
10	6	6	5	9	20
11	6	6	5	9	21
11	6	6	5	9	22
11	7	7	6	10	23
12	7	7	6	10	24
12	7	8	6	10	25
12	8	8	6	10	26
13	8	8	6	10	27
13	9	9	7	11	28
13	9	9	7	11	29
14	9	10	7	11	30
14	10	10	7	11	31
14	10	10	7	12	32
15	10	11	7	12	33
15	11	11	8	12	34
16	11	11	8	12	35
16	12	12	8	12	36

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

16	12	12	8	13	37
17	12	13	8	13	38
17	13	13	8	13	39
17	13	13	9	13	40
18	13	14	9	13	41
18	14	14	9	14	42
18	14	15	9	14	43
19	15	15	9	14	44
19	15	15	10	14	45
20	15	16	10	14	46
20	16	16	10	15	47
20	16	16	10	15	48
21	16	17	10	15	49
21	17	17	10	15	50
21	17	18	11	15	51
22	17	18	11	15	52
22	18	18	11	15	53
22	18	19	11	15	54
23	19	19	11	15	55
23	19	20	11	15	56
23	19	20	11	15	57
24	20	20	12	15	58
24	20	21	12	15	59
25	20	21	12	16	60
25	21	21	12	16	61
25	21	22	13	16	62
26	22	22	13	16	63
26	21	23	13	16	64
26	22	23	13	16	65
27	23	23	13	16	66
27	23	24	13	16	67
27	23	24	14	16	68
28	24	25	14	16	69
28	24	25	14	16	70
29	24	25	14	16	71
29	25	26	14	16	72
29	25	26	14	16	73

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

30	26	26	15	16	74
30	26	27	15	16	75
30	26	27	15	16	76
31	27	28	15	16	77
31	27	28	15	16	78
31	27	29	16	16	79
32	28	29	16	16	80
32	28	29	16	16	81
32	29	30	16	16	82
33	29	30	16	16	83
33	29	30	16	16	84
34	30	31	17	16	85
34	30	31	17	16	86
34	30	31	17	16	87
35	31	32	17	16	88
35	31	32	17	16	89
35	32	33	17	16	90
36	32	33	18	16	91
36	32	33	18	16	92
36	33	34	18	16	93
37	33	34	18	16	94
37	33	35	18	16	95
38	34	35	19	16	96
38	34	35	19	17	97
38	34	36	19	17	98
39	35	36	19	17	99
39	35	36	19	17	100

ملحق(2)

جدولة التمرينات المقترحة

الأسبوع :الأول **الشدة:85%**

الوحدة التدريبية : 1-2-3

القسم	ãÃ	تقنين وفق معدل ضربات القلب

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	1	180	2	رجوع النبض	رجوع النبض 110-
	5	171	2	Ï/Ö 130-120	Ï/Ö 120
	4	176	2		
	7	180	2		
	14	180	2		

الأسبوع :الثاني الشدة:85

الوحدة التدريبية : 4-5-6

القسم	ãÞÑ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	15	171	2	رجوع النبض 120-	رجوع النبض
	3	171	2	Ï/Ö 130	Ï/Ö 120-110
	10	176	2		
	9	180	2		
	18	171	2		

الأسبوع :الثالث الشدة:80

الوحدة التدريبية : 7-8-9

القسم	ãÞÑ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	21	169	2	رجوع النبض 120-130	رجوع النبض 110-120
	14	173	2	Ï/Ö	Ï/Ö
	16	173	2		
	8	169	2		
	1	173	2		

الأسبوع :الرابع الشدة:90

الوحدة التدريبية :10-11-12

القسم	ãÞÑ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	2	178	2	رجوع النبض 120-	رجوع النبض 110-

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

	13	193	2	Ï/Ö 130	Ï/Ö 120
	22	187	2		
	24	187	2		
	16	187	2		

الأسبوع :الخامس الشدة:90

الوحدة التدريبية : 13-14-15

القسم	ãÌÑ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	11	187	2	رجوع النبض 120- Ï/Ö 130	رجوع النبض 110- Ï/Ö 120
	20	187	2		
	23	187	2		
	17	187	2		
	4	182	2		

الأسبوع السادس الشدة:85

الوحدة التدريبية : 16-17-18

القسم	ãÌÑ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	18	171	2	رجوع النبض 120- Ï/Ö 130	رجوع النبض 110- Ï/Ö 120
	5	171	2		
	22	180	2		
	3	171	2		
	8	176	2		

الأسبوع :السابع الشدة:95

الوحدة التدريبية :19-20-21

القسم	ãÌÑ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	15	184	2	رجوع النبض Ï/Ö 130-120	رجوع النبض 110- Ï/Ö 120
	23	193	2		

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

	19	189	2		
	12	193	2		
	6	184	2		

الأسبوع :الثامن الشدة:95

الوحدة التدريبية : 22-23-24

القسم	ãÞÃ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	2	184	2	رجوع النبض	رجوع النبض 110-
	9	193	2	Ï/Ö 130-120	Ï/Ö 120
	25	184	2		
	17	193	2		
	1	193	2		

الأسبوع :التاسع الشدة:90

الوحدة التدريبية : 25-26-27

القسم	ãÞÃ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	25	178	2	رجوع النبض 120-	رجوع النبض 110-
	19	182	2	Ï/Ö 130	Ï/Ö 120
	10	182	2		
	20	187	2		
	23	187	2		

الأسبوع :العاشر الشدة:100

الوحدة التدريبية : 28-29-30

القسم	ãÞÃ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	13	190	2	رجوع النبض 120-	رجوع النبض 110-120
	3	190	2	Ï/Ö 130	Ï/Ö
	8	195	2		

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

	7	200	2		
	21	195	2		

الأسبوع :الحادي عشر الشدة:100

الوحدة التدريبية : 31-32-33

القسم	ãÌÑ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	11	200	2	رجوع النبض 120- Ï/Ö 130	رجوع النبض 110- Ï/Ö 120
	6	190	2		
	12	200	2		
	4	195	2		
	5	190	2		

الأسبوع :الثاني عشر الشدة:95

الوحدة التدريبية : 34-35-36

القسم	ãÌÑ	تقنين وفق معدل ضربات القلب			
الرئيسي	التمرين	Ï/Ö	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
	24	193	2	رجوع النبض 120-130 Ï/Ö	رجوع النبض 110- Ï/Ö 120
	2	184	2		
	6	184	2		
	22	193	2		
	12	193	2		

ملحق(3)

التمرينات المقترحة

ãÌÑ التمرين	التمرين	متطلبات معدل ضربات القلب بشدة 100%		عدد التكرارات بشدة 100%	الملاحظات
		عند الجهد	عند الراحة		
1	التصويب على السلتين ذهابا وإيابا	Ù65/Ù200		25	

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

2	استناد أمامي (10)مرات في منتصف الملعب ثم النهوض واستلام الكرة من الزميل وأداء الطبطبة ثم التهديف من خط الرمية الحرة .	Ù65/Ù190	15	
3	أداء الطبطبة من منتصف الملعب ثم التهديف من منطقة خارج القوس بثلاث نقاط من مناطق محددة على الأرض	Ù65/Ù190	30	المناطق المحددة يمينا ويسارا وفي الوسط
4	الركض بين الشواخص في منتصف الملعب ثم استلام الكرة والتهديف السلمي من أسفل السلة.	Ù65/Ù195	25	خمس شواخص توضع من منتصف الملعب وباتجاه السله
5	ÈÚá واحد ضد واحد داخل ربع الملعب بشكل قانوني وفي كل تهديف يتم تبديل المهاجم بالمدافع.	Ù65/Ù190	20	
6	تأدية(10)مرات تمرين بطن في منتصف الملعب ثم النهوض واستلام الكرة وأداء الطبطبة ثم التهديف ومتابعة الكرة .	Ù65/Ù190	15	

ãÏÑ التمرين	التمرين	متطلبات معدل ضربات القلب بشدة 100%		عدد التكرارات بشدة 100%	الملاحظات
		عند الجهد	عند الراحة		
7	القفز على المصاطب في نهاية الملعب ثم استلام الكرة والتهديف بالقفز في السلة الثانية.	Ù65/Ù200		10	استخدام ثلاث مصاطب بارتفاع 80 سم
8	الطبطبة بين الشواخص ثم اداء المناولة للزميل والرجوع إلى نقطة البداية.	Ù65/Ù195		15	عدد الشواخص خمسة ويؤدي التمرين على نصفي الملعب
9	رمي الكرة على اللوحة ومتابعتها ثم التهديف.والرجوع بالطبطبة للسلة الثانية لأداء نفس التمرين وهكذا ذهابا وإيابا	Ù65/Ù200		10	يؤدي التمرين مرة على يمين السلة ومرة ÌáÚ يسارها
10	أداء مناولات طويلة من خلف خط النهاية للزميل الذي يستلم الكرة ويؤدي الطبطبة والتهديف من ربع الملعب.ثم بالعكس للزميل الاخر	Ù65/Ù195		20	تمرين فاست بريك

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

11	مناولة من اللاعب اسفل السلة الذي بدوره يعطي مناولة للاعب في منتصف الملعب الذي يبدا بالطبطبة والتهديف السلمي .	Ù65/Ù200	20	يتم تغير موقع اللاعبين في كل محاولة

رقم التمرين	التمرين	متطلبات احتياطي القلب بشدة 100%		عدد التكرارات بشدة 100%	الملاحظات
		عند الجهد	عند الراحة		
12	القفز على المصاطب ثم استلام الكرة وأداء مناولة للزميل الأخر واستلام الكرة مرة أخرى وأداء طبطبة ثم تهديف سلمي داخل ملعب كامل	Ù65/Ù200		10	ثلاث مصاطب وارتفاع 90 سم
13	أداء مناولة بين ثلاث لاعبين على طول ملعب كرة السلة مع اداء طبة واحدة قبل اداء المناولة ثم التهديف من خلال اللاعب الاخير	Ù65/Ù190		20	يؤدي التمرين ذهابا وايابا
14	اداء الاستناد الامامي ثلاث مرات في منتصف ملعب ثم استلام الكرة والتهديف البعيد بثلاث نقاط	Ù65/Ù200		15	يؤدي من الجهات الثلاث للقوس
15	لعب واحد ضد واحد في ملعب كامل على ان يكون الدفاع بصورة وهمية مع التهديف ذهابا وايابا	Ù65/Ù190		15	
16	يؤدي اللاعب طبطبة من نهاية الملعب ثم يناول للزميل في منتصف الملعب وبعدها يستلم الكرة داخل المنطقة المحرمة لعمل التصويب السلمي	Ù65/Ù200		15	

رقم التمرين	التمرين	متطلبات معدل ضربات بشدة 100%		عدد التكرارات بشدة 100%	الملاحظات
		عند الجهد	عند الراحة		
17	ينطلق اللاعب الذي يطبطب بالكرة من خط النهاية ويؤدي المناولة لزميله الواقف في منتصف الملعب ثم يستلم منه الكرة ويستمر بأداء المناولة الثانية لزميله الواقف في خط النهاية ويرجع مرة أخرى ويؤدي التمرين بالإياب مع التهديف في النهاية	Ù65/Ù200		10	يمكن أداء هذا التمرين بلاعبين واحد عكس الأخر إي بالذهاب لاعب والإياب لاعب اخر

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

18	(5)مـرات اسـتناد أمـامي ثـم القفـز مـن الشـواخص فـي نهايـة الملعـب واسـتلام الكـرة والتهديف من خط الرمية الحرة في السلة الثانية	Ù65/Ù190	10	ثلاث شواخص بارتفاع 80 سم
19	أداء تمرين بطن خمس مرات ثم الانطلاق من منتصف الملعب واستلام الكرة ثم الطبطبة لأداء التهديف السلمي	Ù65/Ù195	15	
20	اداء الاستناد الامامي ثلاث مرات اسفل السلة ثم الانطلاق الى منتصف الملعب لاداء مرة اخرى استناد امامي ثلاث مرات ثم استلام الكرة والطبطبة والتهديف بالقفز من خط الرمية الحرة.	Ù65/Ù200	5	

ãlÑ التمرين	التمرين	متطلبات معدل ضربات القلب بشدة 100%		عدد التكرارات بشدة 100%	الملاحظات
		عند الجهد	عند الراحة		
21	**الانطلاق من خط الرمية الحرة إلى خط الرمية الحرة الأخر والرجوع لاستلام الكرة ثم أداء التهديف بالقفز**	Ù65/Ù195		10	
22	**وضع كرة على خط الرمية الحرة واخرى على قوس ثلاث نقاط في الجهات الثلاثة يبدا اللاعب الركض من منتصف الملعب واخذ الكرة الاولى والتصويب ثم الرجوع لخط المنتصف والعودة لاداء التهديف بالكرة الثانية وهكذا بقية الكرات**	Ù65/Ù200		12	
23	**رمي الكرة على اللوحة ومتابعة الكرة والتهديف خمس مرات ثم الانطلاق للسلة الثانية وأداء نفس التمرين والعودة مرة أخرى**	Ù65/Ù200		8	
24	(5)مرات لضرب لوحة السلة ثم التوجه إلى منطقة الرمية الحرة لاستلام الكرة والتهديف في السلة الثانية.	Ù65/Ù200		10	
25	**القفز من فوق ثلاث مصاطب في ناهية الملعب ثم القفز مرة آخرة في منتصف الملعب على ثلاث مصاطب ثم استلام الكرة من الزميل وأداء التهديف**	Ù65/Ù190		10	**ارتفاع المصاطب 90سم**

ملحق(4)

Please purchase PDFcamp Printer on http://www.verypdf.com/ to remove this watermark.

طريقة تقنين الشدة باستخدام معدل ضربات القلب

احتياطي معدل ضربات القلب = الضربات القصوى – ضربات الراحة

الشدة المطلوبة من احتياطي القلب = (الشدة × احتياطي القلب) + ضربات الراحة.

مثال: التمرين رقم (1) بالأسبوع الأول:

معدل ضربات القلب للاعبين بهذا التمرين وبشدة 100% بلغت (180 Ù/Ï)وفي وقت الراحة بلغ معدل ضربات القلب للاعبين (65 Ù/Ï).

الجواب:

احتياطي معدل ضربات القلب = 200 – 65

= 135 Ù/Ï

الشدة المطلوبة في الأسبوع الأول 85% من شدة التمرين:

احتياطي القلب = (0.85 × 135) + 65

= 180 Ù/د وهو معدل الضربات التي يجب أن يصل إليها اللاعب أثناء تأدية التمرين.

وهكذا بقية التمارين يتم تقنينها حسب الشدة المطلوبة.