



جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية
برنامج ماجستير التربية الرياضية

تأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على
بعض القدرات البدنية والقياسات الانثروبومترية
لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين

بحث ماجستير

مقدم من الطالب:

علي عيسى عبدالله بوفرسن

إشراف:

د. منى صالح الأنصاري

أستاذ الفسيولوجيا المشارك

ورئيسة قسم التربية الرياضية

جامعة البحرين

د. أمال جابر متولي

أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك

بقسم التربية الرياضية

جامعة البحرين

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

(التدريب الرياضي)

١٤٢٦ هـ ٢٠٠٥ م



جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية
برنامج ماجستير التربية الرياضية

تأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على بعض القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

بحث ماجستير

مقدم من الطالب :
علي عيسى عبدالله بوفرسن

إشراف :

د. منى صالح الأنصاري
أستاذ الفسيولوجيا المشارك
و رئيسة قسم التربية الرياضية
جامعة البحرين

د. آمال جابر متولي
أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك
بقسم التربية الرياضية
جامعة البحرين

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
(التدريب الرياضي)

1426 هـ - 2005 م .



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى :

(نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَّنْ نَّشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ) .

سورة يوسف - الآية : 76

الإهداء

إلى

أمي و أبي

إِعترافاً بفضلهما ، ووفاءً لدين لهما لا ينقضي ..

فلهما من الله تعالى واسع الرحمة ، وعالي الجنة .

وإلى التي وجدتي مبعثراً فأعادت ترتيبي ..

إلى زوجتي أم أبنائي ..

وإلى زينة حياتي ، حصة و لؤلؤة وعيسى وحمد .

سائلاً الله تعالى أن يمن علينا جميعاً بالسعادة الهناء .

شكر و تقدير

الحمد لله عدد خلقه ، ورضا نفسه ، وزنة عرشه، ومداد كلماته ، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم ، وعلى آله وصحبه أجمعين إلى يوم الدين .

وأنة لمن الوفاء الذي يغمر النفس بالغبطة والرضا ، أن أشيد بدور من أعانوني بجهدهم ووقتهم ، وأن أنجز هذا البحث تحت إشراف أساتذتي الأفاضل د . آمال جابر متولي و د . منى صالح الأنصاري . اللتين أعطتاني من وقتها وجهدهما رغم تعدد مسؤولياتهما وضخامتهما، ولقد كنت حين التقى بهما ، التقى بخبرة علمية وعملية ، تتميز بالتنوع والتكامل والتجدد والعطاء الدائم ، والصبر والتواضع ، وكم كنت حريصا على الاستفادة من هذه الخبرات بأقصى فائدة ، فأسأل الله العلي القدير لهما خير الجزاء في الدنيا والآخرة . ويسرني أن أقدم جزيل الشكر والامتنان لرئيس المؤسسة العامة للشباب والرياضة الشيخ فواز بن محمد آل خليفة ، وذلك بتسهيله لإقامة الاختبارات والمقاييس في معمل الأداء البدني بالإستاد الوطني ، والقائمين على هذا المعمل د . بول ريتشارد و الأخصائي محمود حسين .

ويطيب لي أن أقدم جزيل الشكر والعرفان لإدارة الاتحاد البحريني لكرة السلة ومدربي المنتخبات البحرينية على ما قاموا به من مساعدتي في إتمام هذه الدراسة وتذليل المصاعب.

كما أخص بالشكر والتقدير للأستاذ الفاضل حسين جعفر مهدي ، زميل الدراسة على ما قام به من جهد في جلب (نعل الوثب Jump sole) من الولايات المتحدة الأمريكية للقيام بالبحث .

كما أتقدم بجزيل الشكر ووافر الاحترام والتقدير إلى من قبلا توجيهي و أرشادي بمناقشتها لبحثي وهما : أ . د . وفاء محمد صلاح الدين ، أستاذ ورئيس قسم الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، و د . محمود إبراهيم شبر ، أستاذ التدريب الرياضي المساعد - جامعة البحرين .

و أخيراً شكري وتقديري إلى كل من مد لي يد العون والمساعدة في سبيل إنجاز هذا العمل المتواضع فجزاهم الله عني خير الجزاء وفتح الله لهم باباً من أبواب العلم يستتيرون بضيائه ، أنه على كل شيء قدير .

وختاماً أدعو الله عز وجل أن يمنحني القوة التي تمكنني من أداء واجبي نحو الوطن كما أرجو أن يكون ما وصلت إليه من جهد متواضع أن ينفع العاملين في مجال التربية الرياضية.

سدد الله على طريق الخير خطانا وهدانا للتقدم في مجالات العلم والمعرفة .

الباحث : علي عيسى عبدالله بوفرسن

ملخص البحث

تأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على بعض القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

مقدم من الطالب :

علي عيسى عبدالله بوفرسن

إشراف:

د. منى صالح الأنصاري

د. آمال جابر متولي

أستاذ الفسيولوجيا المشارك

أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك

و رئيسة قسم التربية الرياضية

بقسم التربية الرياضية

جامعة البحرين - كلية التربية - قسم التربية الرياضية

استهدف البحث التعرف على تأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على بعض القدرات البدنية والقياسات الانثروبومترية لدى ناشئي كرة السلة بمملكة البحرين . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للقياس القبلي و البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ، قوام كل منهما 8 ناشئين ، حيث بلغ حجم عينة البحث 16 ناشئ لكرة سلة تحت 17 سنة.

و استخدم الباحث لجمع بيانات البحث عددا من الاختبارات البدنية والقياسات الانثروبومترية منها : اختبار سارجنت للوثب العمودي ، واختبار السرعة 30 م ، و اختبار القوة المميزة بالسرعة (Explosive leg power factor) وأقصى معدل لرفع قدر وزن الجسم (Maximum Muscular Strength) ومحيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ ، وقد استغرق البرنامج التدريبي ثمانية أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، ويتم تدريب المجموعتين معا

في نفس الوقت على أن تقوم المجموعة التجريبية بالتدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) .

بعد المعالجات الإحصائية أسفرت النتائج على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السرعة 30 م والقوة المميزة بالسرعة المتمثلة في الوثب العمودي و اختبار القوة المميزة بالسرعة (Explosive leg power factor) وأقصى معدل لرفع قدر وزن الجسم (Maximum Muscular Strength) لصالح القياس البعدي ، كما أسفرت النتائج أيضا عن زيادة في محيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ . ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة (Explosive leg power factor) لصالح المجموعة التجريبية ، بينما لم تظهر أي فروق معنوية للمجموعة الضابطة في كل من اختبار القوة المميزة بالسرعة (Explosive leg power factor) ، و اختبار أقصى معدل لرفع قدر وزن الجسم (Maximum Muscular Strength) وفي محيطي العضلة التوأمية والفخذ .

هذا وقد أوصى الباحث باستخدام (نعل الوثب Jump sole) أثناء تدريب اللاعبين الناشئين لما له من تأثير إيجابي في رفع وتطوير مستوى أداء اللاعبين بدنيا .

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	ث
الشكر والتقدير	ج
ملخص البحث	خ
قائمة المحتويات	ذ
قائمة الجداول	ز
قائمة الرسوم البيانية والأشكال	س
قائمة المرفقات	ش

الفصل الأول

مشكلة البحث وأهميته

6	المقدمة
9	مشكلة البحث
12	أهمية البحث والحاجة إليه
13	أهداف البحث
13	فروض البحث
14	المصطلحات المستخدمة في البحث

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

19	عناصر الانجاز الرياضي
20	عناصر الانجاز في كرة السلة
20	العلاقة بين القدرات البدنية لبعض أنواع الألعاب
21	القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة
26	القياسات الانثروبومترية للاعبين كرة السلة
29	نعل الوثب (Jump sole)
32	الدراسات السابقة
32	أولا : الدراسات العربية
32	ثانيا : الدراسات الأجنبية
34	التعليق على الدراسات
34	الاستفادة من الدراسات

الفصل الثالث

إجراءات البحث

37	منهج الدراسة
37	مجتمع وعينة البحث
39	مجالات البحث

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
40	أدوات جمع البيانات
40	الاختبارات البدنية
41	القياسات الانثروبومترية
42	الأجهزة والأدوات
43	الدراسات الاستطلاعية
49	الدراسة الأساسية
50	الخطوات الإدارية
54	المعالجة الإحصائية

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

56	عرض النتائج
66	مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

71	الاستنتاجات
73	التوصيات

المراجع

75	المراجع العربية
78	المراجع الأجنبية
80	المواقع الالكترونية
81	المرفقات

قائمة الجداول

الرقم	الصفحة
1	مقارنة مجموع المتابعات بين الفرق الخاسرة والفائزة
2	متوسط أطوال اللاعبين الشباب
3	متوسط أطوال لاعبي الولايات المتحدة الأمريكية ولاعبي أوروبا والمنتخب البحريني
4	حجم ومقاس نعل الوثب
5	التكافؤ بين المجموعتين
6	تكافؤ العينة في بعض القدرات البدنية بين المجموعتين
7	تكافؤ العينة في بعض القياسات الانثروبومترية بين المجموعتين
8	التوزيع الزمني لتنفيذ البحث
9	نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد أفضل الاختبارات للقدرات البدنية
10	المعاملات العلمية (الثبات الصدق) للاختبارات البدنية
11	تمارين البرنامج التدريبي للشركة المصنعة
12	تجريب البرنامج التدريبي لتحديد الحمل
13	البرنامج التدريبي للشركة المصنعة
14	المتوسط الحسابي وقيمة ت للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية
15	المتوسط الحسابي وقيمة ت للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية
16	المتوسط الحسابي وقيمة ت للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية
17	المتوسط الحسابي وقيمة ت ودالاتها للمجموعة التجريبية في القياسات الانثروبومترية
18	المتوسط الحسابي وقيمة ت ودالاتها للمجموعة الضابطة في القياسات الانثروبومترية
19	المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الانثروبومترية
20	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية
21	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الانثروبومترية

الرقم	الرسوم البيانية و الأشكال	الصفحة
1	الوسائل المستخدمة لرفع الحالة التدريبية	19
2	العلاقة بين القدرات البدنية لبعض أنواع الرياضات	20
3	متوسط أطوال اللاعبين	27
4	نعل الوثب مع ارتداء الحذاء	30
5	نعل الوثب	43
6	المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية	58
7	المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية	59
8	المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القدرات البدنية	60
9	المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياسات الانثروبومترية	61
10	المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياسات الانثروبومترية	62
11	المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القياسات الانثروبومترية	63
12	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية	64
13	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الانثروبومترية	65

المرفقات

الصفحة	العنوان	الرقم
82	الاختبارات البدنية	1
85	القياسات الانثروبومترية	2
88	استبانه لأفضل القياسات الانثروبومترية	3
90	استبانه لأفضل الاختبارات البدنية	4
92	جدول البرنامج التدريبي لنعل الوثب	5
94	صور البرنامج التدريبي للشركة المصنعة لنعل الوثب	6
96	جدول توصيف الخبراء	7
98	جدول اختبار القوة الانفجارية و طريقته	8
101	استمارة تسجيل الاختبارات والمقاييس	9
103	استمارة تحليل المباريات	10
105	خطاب لرئيس المؤسسة العامة للشباب والرياضة	11
107	صورة الحذاء الخاص	12
108	وصل شراء الحذاء الخاص	13
110	جدول عدد اللاعبين لجميع الأندية بمملكة البحرين	14
112	إحصائية المتابعات الدفاعية والهجومية للفرق	15
114	إحدى الرسائل التي قام الباحث بإرسالها للشركة	16
116	ملخص باللغة الإنجليزية	17

الفصل الأول

مشكلة البحث و أهميته

- المقدمة.
- مشكلة البحث.
- أهمية البحث والحاجة إليه.
- أهداف البحث.
- فروض البحث.
- المصطلحات المستخدمة في البحث.

المقدمة :

أصبح التدريب الرياضي ونوعيته وهدفه ، قضية من قضايا المجتمعات الحديثة التي أخذت بأساليب العلم و التكنولوجيا . فمنذ سنوات اتجهت الأنظار إلى تطبيق الأسس والنظريات العلمية ، التي تم التوصل إليها في العلوم التطبيقية و البيوميكانيكية على حركة الإنسان بشكل عام وعلى حركة الرياضي بشكل خاص ، بغرض الارتقاء بالأداء الحركي الإنساني إلى أعلى المستويات الممكنة (متولي ، آمال ، 2002) .

و مما لا شك فيه أن الفوز بالمنافسة الرياضية، ليس وليد الصدفة ولكنه نتيجة أبحاث وتجارب وخبرات علمية و عملية، و كما أن أصحاب الأرقام القياسية والمتفوقين في نشاط معين ، لم يصلوا إلى هذه المستويات العالية إلا بعد جهود مكثفة ومتواصلة لرفع مستوى قدراتهم البدنية والحركية و إمكاناتهم العقلية والانفعالية ، ولهذا كرست الكثير من الدول علمائها لبحث العوامل المؤثرة في الممارسة الرياضية للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي (عبدخالق، عصام ، 1992) .

و تحتل كرة السلة من بين الألعاب الجماعية المرتبة الثانية شعبياً في العالم من حيث اجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين، لما تمتاز به من إيقاع سريع ومناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة (إبراهيم ، عبد الحميد ، 2002) . و لقد تطورت رياضة كرة السلة من الناحية القانونية والتكتيكية والتكنيكية، منذ نشأتها إلى الآن تطوراً سريعاً بالمقارنة بباقي الألعاب الجماعية الأخرى. و تم إدخال بعض المواد لقانون اللعبة ليضفي عليها نوعاً من الإثارة والتشويق ويكسبها عامل السرعة في اللعب، مما يلزم المدربين بتطوير جميع النواحي الفنية و البدنية وال نفسية لتواكب هذا التطور في قانون اللعبة، الأمر الذي حث الباحثين للقيام بالعديد من الدراسات لمواكبة هذه التطورات في أساليب وطرق التدريب المختلفة، حيث يلعب الوقت دوراً كبيراً في لعبة كرة السلة . ومن ضمن مواد القانون التي تم تعديلها سنة 2000 م ، مادتي 30 ثانية و 10 ثوان . ففي قاعدة 30 ثانية يجب على الفريق الحائز على الكرة وهي في حالة لعب داخل الملعب أن يحاول إصابة الهدف في مدى (30) ثانية ، وعندما يفشل الفريق في التصويب على السلة خلال (30) ثانية يتم إعلان ذلك بانطلاق إشارة انتهاء ال (30) ثانية و يعتبر الخروج على هذه القاعدة مخالفة ، وقد تم تقليلها سنة 2000 إلى (24) ثانية . و كذلك محتوى قاعدة (10) ثوان تذكر انه يجب على اللاعب الذي يكون حائزاً على الكرة وهي في حالة لعب في منطقته الخلفية أن

ينقلها إلى منطقته الأمامية خلال (10) ثوان ويعتبر الإخلال بهذه القاعدة مخالفة . وقد تم نقلها بنفس السنة إلى (8) ثوان . (Schroder, Bauer , 2001) .

ويرى الباحث إن هذا التعديل في القانون أدى إلى زيادة عدد الهجمات و المتابعات الهجومية و الدفاعية والتي تعتبر من المهارات الهامة لإحراز الفوز للفريق ، مما أدخل على اللعبة طابع السرعة والقوة المميزة بالسرعة ، والقى بهذا العبء البدني على اللاعب ، مما يتطلب من اللاعبين تطوير قدراتهم البدنية الخاصة لمواكبة هذا التطور .

وتعد القدرات البدنية الخاصة واحدة من أهم دعائم الأداء الفني لرياضة كرة السلة ، إذ يركز عليها أداء اللاعبين في كثير من مواقف المباراة ، حيث تعمل على تحسين الأداء المهاري والخططي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة وإتقانها ، وتؤدي إلى تأخير ظهور التعب الناتج عن طول زمن المباراة (عبدالرزاق ، مدحت ، 2000) . وأن سرعة الأداء المهاري تعد من العوامل المؤثرة في أداء اللاعبين خلال المباراة ، وتعتبر مؤشراً هاماً للتعرف على حالة اللاعبين والفريق في مدى التقدم بالحالة التدريبية ، الأمر الذي يتطلب من المدربين التخطيط العلمي لتدريب السرعة بمختلف أنواعها . (عبد الرزاق ، مدحت ، 2000) .

هذا بالإضافة إلى أن المواصفات الجسمية مثل طول لاعب كرة السلة ووزنه و أطوال وصلاته ومحيط العضلات تعد من عناصر الإنجاز الخاصة بلاعبي كرة السلة . (Zaemer, 2001) .

ويؤكد (علاوي ، محمد ، 1996) إن التكوين الجسمي يعتبر من أهم العوامل الداخلية التي يتأسس عليها الوصول للمستويات الرياضية العالية .

و يرى (الخاطر ، احمد و الببيك ، علي ، 1976) أن هناك علاقة بين تحقيق المستويات الرياضية العالية ونوع وتركيب الجسم ، وعلى ذلك فأن القياسات الانثروبومترية تعتبر ضمن القياسات التي يمكن بواسطتها تحديد الحالة التدريبية لدى الرياضيين ومعرفة مختلف العوامل التي تؤثر على مستوى تطور هذه الحالة ، وديناميكية هذا التطور خلال فترات التدريب المختلفة .

و يشير (النمر، عبدالعزيز، 1991) أن تنمية وتطوير القدرات البدنية و المهارية و الذهنية للاعب كرة السلة ، لا يمكن تحقيقها بمجرد الممارسة العامة لرياضة كرة السلة ، بل عن طريق إعداد برامج تدريبية وفقاً لأحدث التطورات وفي إطار ما قد ينتج من تعديلات في القانون. فعند التفكير في تطوير وتنمية أي من القدرات البدنية لابد من وضع برامج مدروسة ومنظمة ومخططة لتنميتها وتطويرها .

وتتضمن لعبة كرة السلة العديد من الجوانب المهارية و الخططية مثل التصويب من الوثب بأنواعه المختلفة وكذلك الكرات المرتدة من الحلقة او المتابعات سواء الهجومية او الدفاعية والتحرك الدفاعي والدفاع رجل لرجل والدفاع الضاغط و الهجوم الخاطف وكثير من المهارات والنواحي التكتيكية التي تتطلب من اللاعب قدرات بدنية عالية من أهمها القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية. الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يكون ذا كفاءة عالية في كل من السرعة والقوة المميزة بالسرعة . (Schroder ,Bauer 2001).

لذا اتجهت وسائل التدريب الحديثة لوضع البرامج التدريبية باستخدام أساليب و وسائل مختلفة من أجل العمل على تحسين وتطوير القدرات البدنية ، منها دراسة بثنان (Pethan,S.M.1992) ، و دراسة كودي (Cody,Shannon.m.1992) ، و دراسة كوك (Cook,Stephen.1993) ، و دراسة جون (John,1996) ، وكذلك دراسة ويليام (William J.Kraemer,2000) ودراسة (Karl, Frank.2000) . فكل هذه الدراسات أجريت للتعرف على اثر استخدام (Strength shoes حذاء القدرة) على بعض القدرات البدنية .

وقد ظهر حديثاً حذاء خاص يعرفه الباحث ب(نعل الوثب Jump sole) والتي أكدت التجارب التطبيقية والعملية التي أقامتها الشركة المصنعة للأداة إلى أن استخدام هذا الحذاء الخاص " نعل الوثب Jump sole " ينمي ويطور بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة فقد أثبتت آراء الخبراء أن استخدام " نعل الوثب Jump sole " يعمل على تنمية العضلة التوأمية للساق والتي تساهم في تنمية كل من السرعة والوثب العمودي بنسبة 30 % (www.bodytrends.com) .

و يعتبر نعل الوثب نموذجاً مستحدثاً ل "حذاء القدرة Strength shoe " الذي كان يستخدم في السابق وهو حذاء رياضي نصف قاعدته - الأمامية - تعلو عن النصف الخلفي بأرتفاع 4 سنتيمتر مما يسبب في تنمية العضلة التوأمية ويزيد من درجة تحملها بنسبة 100% من وزن الجسم وهذا طبقاً لمبدأ زيادة الحمل فيؤدي لزيادة قوة العضلة التوأمية

وزيادة قوة وتر اكيلس مما يؤثر في زيادة الوثب العمودي والسرعة ومحيط العضلة التوأمية. (Karl frank, 2000) .

ويتميز " نعل الوثب Jump sole " عن حذاء القدرة "Strength Shoe" " بأنها قابلة للتوسيع والتضييق حسب حجم القدم ، وكذلك إمكانية إستخدام نعل ذو حجم واحد لأربعة لاعبين ذوو مقاسات متقاربة (www.Jumpusa.com) . فهو بذلك يعتبر أيسر وأسهل و أوفر للاستخدام من (حذاء القدرة Strength shoe) عند استخدامه للاعبين في الاتحادات أو الأندية .

مشكلة البحث :

أشارت العديد من المراجع والدراسات السابقة عن مدى أهمية كلاً من عنصري القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية في لعبة كرة السلة لما لهما من دور فعال وكبير على الأداء التكتيكي والتكتيكي للاعبين . ويؤكد هذا ما أشار إليه (عبدالدايم ، محمد و حسانين، صبحي، 1998) إن عنصري السرعة و القوة يمثلان نسبة 45 % من مكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة السلة .

فبحكم عمل الباحث كمدرّب كرة سلة لفئة الناشئين بمملكة البحرين ، و من خلال عرضه و تحليله لعدد من مباريات كرة السلة للناشئين خلال موسم 2004 - 2005 م (مرفق 10) ، تبين للباحث تدني مستوى ناشئي كرة السلة بمملكة البحرين ووجود ضعف بمستوى الفرق في مهارتي حركات القدمين الدفاعية التي تتسبب في كثير من الأخطاء القانونية ، و المتابعة سواء الدفاعية أو الهجومية (Rebound) وهي الاستحواذ على الكرات العالية المرتدة من الحلقة .

مما حدا بالباحث للقيام بدراسة استطلاعية بغرض التأكد من أهمية المتابعة الدفاعية والهجومية (Rebound) ، و قد أسفرت نتائج تحليل الباحث لعدد (8) مباريات للفرق المتأهلة للمربع الذهبي لكرة السلة للفرق الممتازة لموسم 2004 - 2005 م و الموضحة بجدول (1) أن متوسط المتابعات للفريق الفائز 33.62 متابعة بينما للفرق الخاسرة 24.87 متابعة مما يؤكد مدى أهمية تلك المهارات لتحقيق الفوز والتي تعتمد على عنصر القوة المميزة بالسرعة في كرة السلة.

جدول (1)

مقارنة مجموع المتابعات بين الفرق الخاسرة والفرق الفائزة لمباريات المربع الذهبي للفرق الممتازة لموسم 2004-2005 م .

رقم المباراة	مجموع المتابعات للفرق الفائزة	مجموع المتابعات للفرق الخاسرة	ملاحظات
1	38	27	لصالح الفائز
2	30	24	لصالح الفائز
3	38	17	لصالح الفائز
4	39	40	لصالح الخاسر
5	20	28	لصالح الخاسر
6	24	24	متساويان
7	38	17	لصالح الفائز
8	42	22	لصالح الفائز
المجموع	= 269	= 199	لصالح الفائز
المتوسط الحسابي	33.625	24.875	لصالح الفائز

كما أشارت نتائج المسح التي قام بها الباحث عن متوسط أطوال لاعبي كرة السلة لفئة الشباب والموضحة بجدول (2) عن تدني متوسط أطوال لاعبي منتخب البحرين الذي بلغ 177 سم مقارنة بمتوسط أطوال لاعبي المنطقة العربية والآسيوية الذي يتراوح بين 190 - 197 سم.

جدول (2)

متوسط أطوال اللاعبين لمنتخبات الشباب المشاركين في البطولة الآسيوية الثالثة التي أقيمت في دولة قطر بتاريخ 20-23 أغسطس 2001 م .

الدولة	متوسط طول اللاعبين حسب الترتيب	المركز الذي حققته الدولة في البطولة
كازاخستان	197سم	التاسع
الصين	196سم	الثالث
إيران	194سم	الخامس
كوريا	191سم	الثاني
الهند	190.6سم	الثامن
سوريا	190سم	السادس
قطر	189سم	الاول
اليابان	187سم	الرابع
الفلبين	186سم	السابع
ماليزيا	184سم	الثالث عشر
الكويت	181.7سم	الحادي عشر
الإمارات	181سم	العاشر
سريلانكا	180سم	الرابع عشر
البحرين	177سم	الثاني عشر

(www.asianbasketball.com)

وبما أن مهارات المتابعة الدفاعية والهجومية تتطلب أن يتميز لاعب كرة السلة بمواصفات بدنية خاصة تتمثل في القوة المميزة بالسرعة وسرعة الانتقال ومواصفات انثروبومترية أهمها أطوال قامة اللاعبين ، فيعزو الباحث تدني نتائج منتخب البحرين لفئة الناشئين في تحقيق مستويات عالمية ، لهذه الأسباب و كذلك لأمر إدارية خاصة بقصر فترة المنافسات للفئات السنية مثل البراعم والأشبال و الناشئين ، وكذلك لقصر فترة الإعداد للمنتخبات السنية ، و جانب الإعداد النفسي للاعبين .

الأمر الذي يتطلب من اللاعبين الاعتماد على الوثب لأعلى لتعويض الأطوال المتدنية مما جعل الباحث يفكر في وسيلة تساعد اللاعبين على تنمية القوة المميزة بالسرعة لديهم ، ولقد تناول العديد من الباحثين تنمية تلك القدرات الخاصة للاعبين كرة السلة باستخدام أساليب و طرق مختلفة وبرامج تدريب بالأنقال لتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة منها دراسات (النمر، عبدالعزيز، 1991) ، و كذلك (النمر، عبدالعزيز، 1992) و (النمر عبدالعزيز، الخطيب ، ناريمان ، 1991) و دراسة (الجندي، ثروت ، 1996) ودراسة (شلبي ، حمدي ، 1995) . و كان آخر هذه الجهود الحديثة أنه ظهر اتجاه تقني حديثاً لاستخدام (نعل الوثب Jump sole) والذي يعمل على تحسين وتطوير القوة المميزة بالسرعة في زمن اقل من الأساليب التقليدية (www.jumpusa.com) . يعمل هذه الأداة (نعل الوثب Jump sole) على تنمية العضلة التوأمية الأمر الذي دفع الباحث بالتقصي والبحث لمعرفة تأثير هذا حيث أكدت الدراسات والأبحاث التي أجريت عليه من الشركة المصنعة للأداة و أشادت بتأثيره الفعال في تحسين القدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة . هذا بالإضافة إنه يعتبر أفضل من حذاء القدرة في كونه أقل تكلفة وسهل الاستخدام .

وحيث أنه لم تظهر أي دراسة في حدود علم الباحث في المحيط العربي بعد الاطلاع على خدمة الشبكة العالمية (الانترنت) لاستخدام الحذاء خاص (نعل الوثب Jump sole) فكان لابد من القيام بدراسة علمية تطبيقية يمكن من خلالها التحقق والاستكشاف عن التأثير الإيجابي التي يمكن من خلاله تحسين مستوى اللاعبين بدنياً و مهارياً .

أهمية البحث والحاجة إليه :

تعتبر خطوة من الباحث لعلاج نواحي الضعف والقصور في مجال كرة السلة للناشئين ، المتمثلة في ضعف المتابعات الدفاعية والهجومية (Rebound) وبطء حركات الرجلين الدفاعية وتعويض قصر القامة بتنمية القوة المميزة بالسرعة . وفي حدود علم الباحث و بعد الإطلاع على المراجع العلمية والاتصال بشبكة المعلومات العالمية " الانترنت " فإن هذه الدراسة العلمية الأولى التي استخدم فيها التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) لمعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية للاعبين كرة السلة الناشئين .

و يؤكد الخبراء والشركة التي قامت بتصميم هذه الأداة على مدى تأثيرها الفعّال في زيادة حجم العضلة التوأمية و التي تؤثر على الوثب العمودي والسرعة الانتقالية . كما أن تكلفة (نعل الوثب Jump sole) أقل بكثير من " حذاء القدرة Strength shoe " ، وسهلة الاستخدام.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على بعض القدرات البدنية والقياسات الانثروبومترية لدى لاعبي كرة السلة لفئة الناشئين تحت 17 سنة بمملكة البحرين .
ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- 1- التعرف على تأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .
- 2- التعرف على تأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على تحسين بعض القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .
- 3- التعرف على نسبة التحسن في بعض القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين عند التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) .

فروض البحث :

- 1- التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) له تأثير إيجابي على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .
- 2- التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) يؤثر على زيادة بعض القياسات الانثروبومترية (محيط العضلة التوأمية ، محيط الفخذ) لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .
- 3- يؤثر التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) بنسب تحسن متفاوتة في بعض القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

مصطلحات البحث :

- 1- (نعل الوثب Jump sole) : وهو صندل يلبس فوق الحذاء الرياضي ويحتوي على حزامين من أعلى القدم وحزام من خلف القدم ويحتوي على كعب بارتفاع 4 سنتيمتر لنصف القدم الأمامي فقط ويزن 5 أرطال . ويعرفه الباحث بـ نعل الوثب . (تعريف إجرائي) كما هو موضح بالمرفق (12)
- 2- ناشئ كرة السلة : هو اللاعب المشترك في المسابقات الرياضية الرسمية التي ينظمها الاتحاد البحريني لكرة السلة للمرحلة السنية تحت 17 سنة (تعريف إجرائي) .
- 3 - القياسات الانثروبومترية : هي تلك القياسات المختصة بجسم الإنسان وتشمل قياسات الوزن ، الطول ، محيطات الجسم ، عرض العظم ، قطر العظم ، و سمك طية الجلد . (الأنصاري ، منى 2001) .

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

- تدريب الناشئين .
- عناصر الانجاز الرياضي .
- القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة .
- القياسات الانثروبومترية في كرة السلة .
- الحذاء الخاص (نعل الوثب Jump sole) .
- الدراسات السابقة (العربية و الأجنبية) .
- التعليق على الدراسات السابقة .

إن رياضة كرة السلة هي ثانية الألعاب الجماعية شعبية بعد كرة القدم ، وانتشاراً في معظم بلدان العالم . وذلك لوجود أكثر من 250 مليون لاعب في 203 دولة يزاولونها ، وذلك لما تمتاز به هذه اللعبة من إيقاع سريع ، ومناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة (www.britannica.com) .

و قد شهدت لعبة كرة السلة خلال الخمس السنوات الأخيرة تطورات كبيرة في طبيعة اللعبة ، نتيجة لتطور بعض بنود القانون والذي أدخل على اللعبة مزيداً من الإثارة والسرعة ، نظراً لأرتباط التغييرات بالزمن. الأمر الذي يتطلب من اللاعبين أن يكون لديهم قدرات بدنية عالية وسرعة التحرك في الملعب لمواكبة هذا التطور (www.fiba.com) .

ويشير (عبد الخالق ، عصام ، 2005) أن كرة السلة تتصف من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية ضمن الأنشطة التي تتميز بالتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين والذي يتطلب من اللاعب القوة والسرعة ودقة الحركة في الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة ، ويرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطور القدرات البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة والتحمل والسرعة ، وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهاري بمدى اكتساب اللاعب لتلك القدرات البدنية الخاصة ، وتحليل أكثر اختبارات كرة السلة نجدها في حقيقتها تقيس القدرات البدنية الخاصة .

وتتطلب النواحي مهارية مثل التمرير و التصويب و المحاورة والحركات الدفاعية وغيرها استعدادات وقدرات بدنية خاصة لجزء معين أو الأجزاء التي تشترك في الأداء ، مع تمتع اللاعب بقدرات بدنية عامة حتى يمكن أداء المهارة بالشكل الفني الصحيح ، بتوافق وسلاسة وبأقل مجهود . وهذا يعني بأن تؤدي المهارة بالعضلات المطلوبة فقط ، ومن هنا يجب تخطيط برنامج الإعداد البدني الخاص بالتركيز على بناء وتقوية المجموعات العضلية المشاركة في أداء المهارات الأساسية للعبة على أن توجه عناية خاصة للمهارات الأكثر ارتباطاً بمتطلبات المباراة . (زيدان ، مصطفى ، 1997)

وقد طرأت كثير من التعديلات والإضافات على قانون اللعبة وذلك حفاظاً على الأهداف الأساسية لنشأة هذه اللعبة وهي :

- 1- السرعة في الأداء .
- 2- تجنب الخشونة والاحتكاك .
- 3- توفير عنصري التشويق والإثارة سواء في الدفاع أو الهجوم .

4- تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بين الفريقين (إبراهيم، 2002) .

و في بعض الدول الأوروبية و كذلك الولايات المتحدة الأمريكية عمدت الاتحادات المنظمة للمسابقات بوضع لوائح داخلية للاتحاد ، تلزم الفرق للفئات السنية باللعب رجل لرجل ، وهي ما تدع إلى زيادة في سرعة اللعب . الأمر الذي يتطلب من مجاراة هذه التغييرات في سبيل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدرات اللاعب و إمكانياته ، و ذلك باستخدام أفضل الأساليب والوسائل التدريبية للوصول للهدف المنشود . (Schroder,Bauer 2001).

ومن ضمن هذه الأساليب والوسائل التدريبية لتطوير السرعة والقوة المميزة بالسرعة هي استخدام حذاء القدرة وحديثاً (نعل الوثب Jump sole) التي عمد الباحث لأستخدامها على فئة الناشئين كرة السلة بمملكة البحرين . لما يتطلب لاعب كرة السلة من مواصفات مورفولوجية خاصة تتمثل في طول القامة ، وقوة عضلات الطرف السفلي و زيادة محيط العضلة التوأمية ، لتساهم في رفع الأداء المهاري للاعب .

تدريب الناشئين :

يهدف تدريب الناشئين إلى إعداد وتهيئة الناشئ للوصول للمستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه ، ومقدرته على التلاؤم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات . ويرتكز تدريب مبتدئي الناشئين على تطوير الأداء وتنمية القدرات البدنية العامة بأن يكون التدريب أولاً على بناء أساس قوي للقدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق الإعداد العامة ، أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب على إتقان الأداء الفني الخاص للنشاط الممارس بتطبيق طرق الإعداد الخاص ، و يكون تدريب المتقدمين استمراراً لتدريب المبتدئين و مرتبطاً به من حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية والتي تعتبر عناصر تحديد استعداد اللاعب للمستوى العالي في نشاط معين . (عبدالخالق ، عصام ، 2005) .

و تؤكد (tzaemer,heliga) (تسيمر،هيلجا ، 2001) أهمية التوقيت الزمني لتنمية وتطوير القدرات البدنية مثل السرعة و القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية . ففي السرعة والقوة المميزة بالسرعة فإن المرحلة الحساسة لتنميتها وتطويرها تكون من بداية مرحلة الدراسة

المبكرة ففي السرعة تكون من 8 سنوات إلى 15 سنة ، و في القوة المميزة بالسرعة من سن 12 سنة و حتى 18 سنة ، وقد أرجعت الباحثة ذلك للأسباب التالية :

- 1- مرونة العمل الوظيفي للألياف العضلية في تلك المرحلة.
- 2- مرونة العمليات العصبية من بداية مرحلة الدراسة المبكرة من ثمان سنوات إلى 15 سنة وهي نهاية مرحلة النضج الأولى ومع مقاومات خارجية من نهاية مرحلة النضج الأولى إلى 18 سنة و هي مرحلة النضج الثانية.
- 3- يتطلب التغلب على المقاومات العالية أكثر من 30 % من القوة العظمى التي يبدأ تدريبها بفعالية اعتبارا من نهاية مرحلة النضج الأولى .

أما القوة العظمى فتبدأ من 15 سنة من نهاية مرحلة النضج الأولى وتبدأ بتحمل القوة و قد أرجعت أسبابها إلى:

- 1- توفر التغيرات الهرمونية شرطا لتضخيم العضلات .
- 2- درجة التمعظم وزيادة صلابة العظام بعد النمو السريع تسمح باستخدام مقاومات عظمى.

كما يشير (عبد الخالق ، عصام ، 2005) عن نقاط اختلاف تدريب الناشئين عن المستويات العالية في :

- 1- التركيز في تدريب الناشئين على تكوين قاعدة أساسية للقدرات البدنية حيث يبنى عليها المستوى الرياضي عند المتقدمين والذي يكون الشرط الأساسي للانتقال للمستويات العالية .
- 2 - يوجه الاهتمام بالناشئين على زيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة كمية التكرار ويكون التدريب للمستويات العالية منصبا على رفع شدته عامة .
- 3 - يكون التركيز في تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين التمرينات البنائية العامة بينما يركز تدريب المستويات العالية تمرينات بنائية خاصة .
- 4 - يعتمد تدريب الناشئين على تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة وتكوين قاعدة حركية واسعة ويتعلم المبادئ الخطئية الأساسية ، أما تدريب المستويات العالية فيزداد حجم البناء للنواحي المهارية للوصول لدرجة الاتقان والثبات ويوجه إلى إتقان خطط البطولات للنشاط التخصصي .

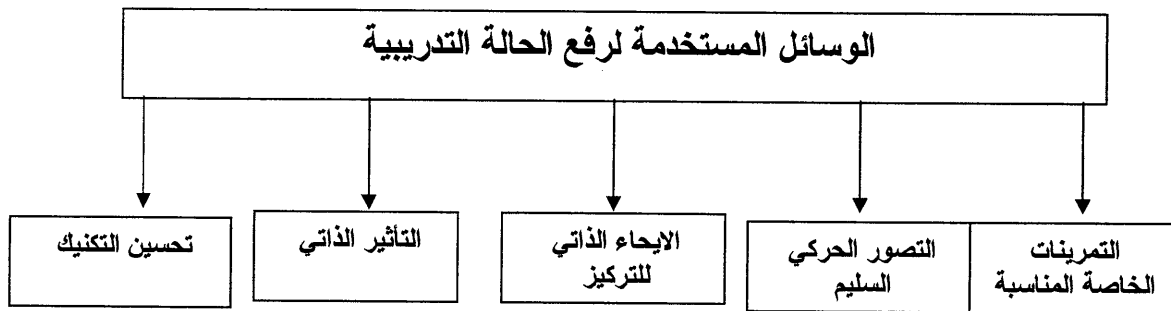
- عناصر الانجاز الرياضي :

يتمتع كل فرد بصفات موروثة تختلف عن الآخرين ، ويمكن أن يجد من بين الأنواع المختلفة للأنشطة الرياضية ما يناسب و يلائم طبيعة هذه الصفات . ولكن ليس بإمكان كل الناشئين من الرياضيين عند أداء تدريب بطريقة سليمة ستوصلهم إلى مستوى عال و مرموق، حيث تضع الخصائص التشريحية والفسيولوجية و النفسية والقياسات الانثروبومترية حدود معينة للمستوى .

ويشير الباحث بأن للوصول إلى درجات الانجاز لابد من أن يصل إلى أعلى المستويات في النواحي البدنية والنفسية و المهارية والخطية والعقلية .

ويؤكد (عبدالمقصود، سيد، 1999) أن الانجاز حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات.

وتؤكد (Tzaemer,heliga) (تسيمر، 2001) عن انغبورغ ريتز ، بأن الوسائل التالية تلعب دوراً ايجابياً في رفع الحالة التدريبية وهي فيما يلي :

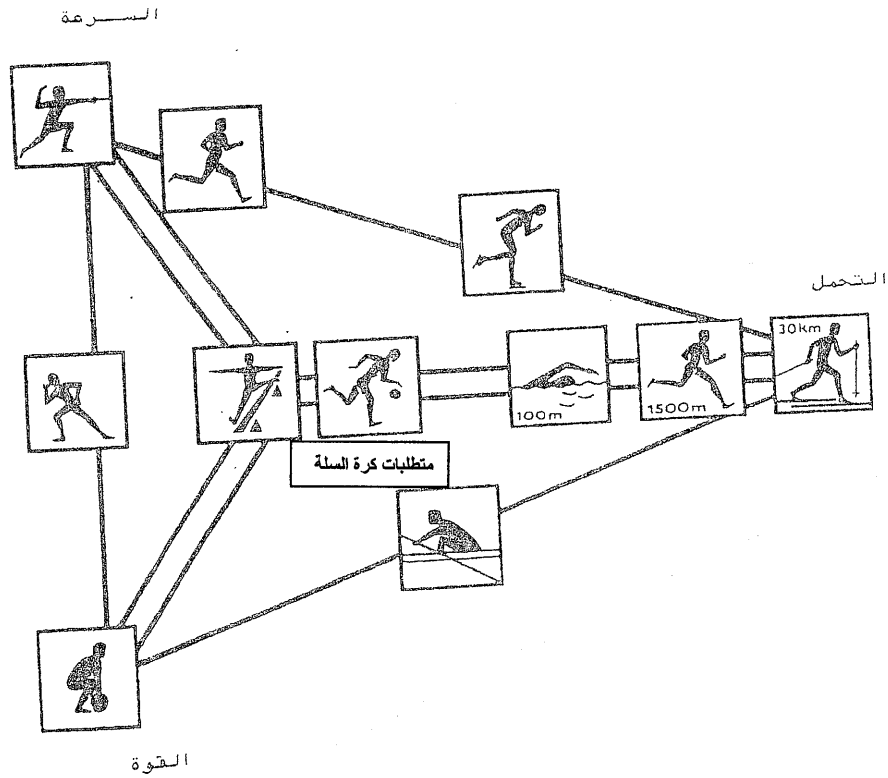


شكل (1)

الوسائل المستخدمة لرفع الحالة التدريبية

ومن المعروف أن علم التدريب الرياضي قد خطى خلال السنوات الأخيرة بخطوات واسعة للأمام ، والجدير بالذكر أن نتائج الدراسات و الأبحاث التي أجريت في مجال التدريب الرياضي اعتمدت أساساً على حقائق علمية مثل علم الطب ووظائف الأعضاء و الأسس الميكانيكية المرتبطة بالأداء البدني . ولاشك إن الطريق إلى البطولة طويل ، ولقد أثبتت الدراسات أن النجاح يتطلب من اللاعب استعدادات لهذا النشاط الرياضي منذ الطفولة من خلال مراحل التطور المبينة على أسس علمية .(عبدالخالق ، عصام ، 2005) .

أما الشكل التالي فيبين مدى تداخل القدرات البدنية بعضها ببعض في بعض المنافسات .



شكل (2)

العلاقة بين القدرات البدنية لبعض أنواع الرياضات المختارة

إن التأثيرات المشتركة للقدرات البدنية تختلف من رياضة لأخرى ، لذلك فمن الضروري تحديد بنية المتطلبات البدنية الخاصة لكل رياضة من الرياضات بشكل مفصل حسب الهدف من المنافسة الرياضية ، و من أجل ضمان عملية التدريب البدني النوعي المناسب للمنافسة وبالتالي للتمكن من تحقيق الهدف المنشود من الإنجاز . (Harra) (هارا، 2001) .

وهذا الشكل يوضح بأن لعبة كرة السلة تحتاج لمختلف القدرات البدنية و بنسب مختلفة و هي السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل ولكنها بنسب مختلفة .

القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة :

يؤكد (عبدالخالق ، عصام ، 1998) أن الإعداد البدني الخاص يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية والخطوية للنشاط الممارس .

و قد قام (حسانين ، محمد ، 2002) بوضع النسب المئوية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة السلة وهي كالتالي التحمل 30 % ، القوة المميزة بالسرعة 25 % ، السرعة 20 % ، التوافق 15 % ، والمرونة 10 % .

كما قام (الدياسطي ، عصام ، 1991) بتصنيف القدرات البدنية للاعب كرة السلة حسب أهميتها وهي كالتالي (الدقة - القدرة - التوافق - السرعة - الجلد الدوري التنفسي) . لذا اتجهت العديد من الدراسات لعمل البرامج التدريبية لتنمية القدرات البدنية من أجل تحسين المهارات الحركية . فقد اشارت دراسة كل من (النمر ، عبدالعزيز و الخطيب ، ناريمان ، 1996) ، إلى أن استخدام الأثقال يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة وتطوير الأداء الفني ، ورفع درجة الاستعداد لممارسة النشاط الرياضي . ويتفق معهم (عبدالرزاق ، مدحت ، 1999) من أن تدريب الأثقال عملية هامة لإكساب لاعبي كرة السلة القوة المميزة بالسرعة والتي تمكنه من أداء المهارات الفنية (الهجومية والدفاعية) بسرعة ودقة .

ويتفق (زيدان ، مصطفى ، 1997) مع العديد من كبار المدربين في كرة السلة على حقيقة أن الفريق الذي يتحكم أفراداه في لوحتي الهدف لكرة السلة - المتابعة الدفاعية والهجومية - هو الفريق الأكبر فرصة للفوز بنتيجة المباراة وعلى ذلك يمكن التأكيد بان مهارة جمع الكرات المرتدة من أهم المهارات الأساسية في اللعبة والتي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة .

ونتيجة للأبحاث السابقة والدراسات الحديثة تشير إلى مدى أهمية القدرات البدنية الخاصة لرفع مستوى الانجاز لناشئي كرة السلة ، مثل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقوة العضلية ، لذا يشير الباحث بأن التدريب باستخدام الوسائل الحديثة مثل (الأثقال الحديدية ، حذاء القدرة ، نعل الوثب) ، أصبح مطلباً أساسياً لصناعة و إعداد لاعبي كرة السلة نظراً لأهميتها البدنية في تطوير النواحي المهارية .

و يذكر (عبدالرزاق ، مدحت ، 2002) أن طبيعة الأداء في كرة السلة يتميز بالسرعة والتغير المستمر في أسلوب اللعب ، وذلك تحت ضغط نفسي وعصبي كبير ناتج عن زمن المباراة ، والمساحة المتاحة للعب على الأرض أو في الهواء من خلال قواعد اللعب

التي تمنع الاحتكاك مما يتطلب من مدربي كرة السلة الاهتمام بتطوير سرعة أداء المهارات المختلفة الدفاعية والهجومية في كرة السلة " .

كما يوضح (عبدالبصير ، عادل ، 1997) إن زيادة القدرة على التحرك بسرعة من مكان لآخر داخل الملعب من الأمور الضرورية والهامة لضمان نجاح اللاعب في أداء أغلب المهارات المستخدمة سواء بالدفاع أو الهجوم ، وتتوقف سرعة تحرك اللاعب على وضع جسمه قبل التحرك ولكي يحقق اللاعب الوضع الأنسب لبدء التحرك يجب أن تكون عضلات اللاعب في وضع يمكنها من انجاز اكبر قدر من القوة ، كما أن مقدرة اللاعب على الإيقاف في كرة السلة من المهارات الأساسية ويقصد بها إيقاف جسمه في الوقت المناسب وتتوقف على وزن اللاعب وسرعة حركته.

ويشير (عبدالرزاق ، مدحت ، 1999) إلى أنه لتحسين الأداء المهاري للاعبين كرة السلة يجب الاهتمام بتنمية وتطوير السرعة والتي لها أثر بالغ في قدرة اللاعبين على السيطرة الميدانية خلال المباراة سواء في حالة الدفاع أو الهجوم .

و يوضح (زيدان ، مصطفى ، 1997) أنه قد توصل العديد من الباحثين على ترتيب مهارات كرة السلة من حيث الأهمية وهي كالتالي : التصويب من الوثب ، جمع الكرات المرتدة ، حركات القدمين الدفاعية والهجومية . ، ويؤكد الباحث بان المهارات السابقة الذكر تعتبر من أهم المهارات الأساسية في اللعبة و تعتمد على القوة المميزة بالسرعة حيث تلعب دورا حيويا ومؤثرا في أداء مهارات التصويب من الوثب وجمع الكرات المرتدة ، أما حركات القدمين الدفاعية والهجومية فتعتمد على السرعة .

ويشير (العزاوي والفقي ، 1989) بأن لاعب كرة السلة يحتاج إلى كل من القدرات البدنية التالية :

1. القوة العضلية : تعد القوة العضلية المكوّن الأول في اللياقة البدنية وقد يرجع إليها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية .
2. القوة المميزة بالسرعة : وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة في قدرة اللاعب على الوثب ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية ولأداء التمرير والتصويب من الوثب كما تؤهله للتمريرات الطويلة والقوية .
3. السرعة الانتقالية والسرعة الحركية : تعمل السرعة الانتقالية والسرعة الحركية على تمكين اللاعب من الانتقال بسرعة داخل حدود ملعب كرة السلة سواء بالدفاع أو الهجوم وأداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللعب .

4. الجلد الدوري التنفسي والتحمل العضلي : إن العلاقة بين التحمل والمهارة علاقة إيجابية لدى اللاعبين فهي تؤثر على الأداء الصحيح إذا ما شعر اللاعب بالتعب وحتى يتمكن من المحافظة على مستوى الأداء طيلة فترة المباراة .
5. المرونة : وهي أقصى مدى حركي للمفاصل .
6. الدقة ويتم استخدامها في التصويب والتمرير .

من العرض السابق أمكن التوصل إلى أن أهم القدرات البدنية التي ترتبط بلعبة كرة السلة هي القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية والسرعة . ومن خلال الدراسات التي أجرتها الشركة المصنعة (نعل الوثب Jump sole) أثبتت تحسن تلك القدرات البدنية عند التدريب ب (نعل الوثب Jump sole) لذا تناول الباحث تلك القدرات بالدراسة في البحث الحالي :

1 - القوة العضلية (Muscular Strength):

القوة العضلية من أهم القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية وتتفاوت درجة أهميتها من نشاط لآخر حسب طبيعة النشاط الممارس .
و يذكر (علاوي ونصر الدين ، 1987) عن قيام كابين وشو (Kaben and show) بعدد من الدراسات أدت في مجموعها إلى التوصل إلى أهمية زيادة القوة العضلية كوسيلة لزيادة السرعة) .
وتعرف القوة العضلية بأنها : قدرة الفرد على التغلب على المقاومات الخارجية أو مواجهتها .
(عبدالخالق ، عصام ، 1992) .

وتنقسم القوة العضلية إلى :

أ - القوة العظمى (القصوى) (Maximum Strength) :

وتعرف بأنها أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة ، و تعرف كذلك بأنها أكبر قوة يمكن للجهاز العصبي العضلي أن ينجزها عند أقصى انقباض إرادي ، ومن الأمثلة التي تعتمد على القوة العظمى رفع الأثقال والمصارعة . (Harra)(هارا ، 2001) .

ب - القوة المميزة بالسرعة (القدرة Power) :

وهي مركب من القوة العضلية والسرعة (السرعة x القوة) ويعرفها (Larson) بأنها القابلية على الانجاز بأقصى قوة بأقل زمن ممكن (عبدالخالق ، عصام ، 2005) . ويعرفها (Harra) (هارا ، 2001) القدرة في التغلب على مقاومات بإنقباضات عضلية عالية

السرعة . كما يطلق عليها القوة الانفجارية عند زيادة السرعة وقلة المقاومة ، وللقوة المميزة بالسرعة أهميتها في مسابقات ذات الحركات المتكررة (العدو ، الدراجات ، السباحة وكذلك في السابقات ذات الحركات الوحيدة مثل (مسابقات الرمي ، الدفع ، والوثب ، والقفز) وكذلك في الألعاب الجماعية مثل (كرة السلة ، والطائرة ، و كرة القدم ، وكرة اليد) . (Harra) (هارا ، 2001) .

ج - تحمل القوة (Muscular Endurance) :

وتعرف بأنها كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مقاومات ذات تأثير فعال ، ويشير كل من هارا و ليوبولد للتمييز بين تحمل القوة وقوة التحمل و أن يصنف تحمل القوة كقدرة بدنية محددة لمستوى الإنجاز في أنواع رياضات التحمل (والمعايير في هذا التصنيف هي بذل قوة متوسطة إلى عالية و في الحركات الدورية) بينما يصنف مصطلح قوة التحمل في أنواع رياضات القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة (عندها تكون معايير التصنيف بذل قوة عظمى او قريبة من العظمى وفي الحركات الغير دورية) . (Harra) (هارا ، 2001) وتعتمد على تحمل القوة كثير من الأنشطة مثل السباحة و الجودو والجمباز والتجديف .

2 - السرعة (Speed) :

هي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي . وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى ، وتعرف السرعة بأنها (قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقل فترة زمنية ممكنة) ويعرفها (هارا ، 2001) في حالة الاستجابة العضلية بأنها أقصى سرعة لتبادل إستجابته العضلية ما بين الانقباض و الإنبساط . وتظهر السرعة في كرة السلة في كثير من المهارات الأساسية للعبة مثل الهجوم الخاطف ، والعودة للدفاع والتحرك الدفاعي وفي التمرير والتصويب والوثب للكرات المرتدة . (Harra) (هارا ، 2001) .

وتنقسم السرعة إلى :

أ - سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الاستجابة) :

وتعرف سرعة الاستجابة بأنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن ، وتعد سرعة الاستجابة من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي ، ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب أهميتها في كثير من المسابقات و تظهر في كرة

السلة في الهجوم الخاطف وعند عملية القطع أو قطع الكرات أو في عمليات الهجومية والدفاعية المختلفة . (عبد الخالق ، عصام ، 1992) .

ب - سرعة الأداء الحركي :

وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن وهي سرعة الانقباض للعضلة وبالتالي سلسلة الانقباضات عند سريان حركة مثل (التمرير ، والتصويب ، ومتابعة الكرات المرتدة) . (عبد الخالق ، عصام ، 1992)

ج - سرعة الانتقال :

هي (كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن) . (عبد الخالق ، عصام ، 1992) . ونستخدمها كثيرا في رياضة كرة السلة وخاصة في الهجوم الخاطف والعودة الدفاعية والتحرك الدفاعي وفي الحركات الهجومية المختلفة .

وقد بيّن (Weineck,1992) نوعية المستوى الشامل لإنجاز السرعة في جري المسافات القصيرة 100م ، بشكل عام بأربعة عوامل رئيسية وهي :

- سرعة الاستجابة (رد الفعل) في البدء .
- قدرة التسارع أو ازدياد السرعة خلال المسافة 1 م إلى 30 م .
- السرعة القصوى (السرعة الحركية القصوى) خلال مسافة 30 م إلى 75 م .
- تحمل السرعة من المسافة 75 م إلى 100 م . (ديتريش ، هارا ، 2001) وتظهر السرعة في رياضات الألعاب الجماعية أكثر تعقيدا فهنا يضاف إلى ذلك العوامل النفسية والفكرية كسرعة الإدراك وسرعة التوقع المسبق والسرعة في إختيار الحل المناسب والتي تصب جميعها في النهاية كنتيجة في سرعة التصرف للاعب (Harra) (هارا ، 2001) .

القياسات الانثروبومترية في لعبة كرة السلة :

تعرف (الأنصاري، منى 2001) القياسات الانثروبومترية بأنها تلك القياسات المختصة بجسم الإنسان وتشمل قياسات الوزن ، الطول ، محيطات الجسم ، عرض العظم ، قطر العظم ، وسمك طية الجلد .

و لقد وضع ماتثيوس (Mathews، 1991) القياسات الانثروبومترية ضمن مكونات اللياقة العامة وعرفها على أنها " نوع من اللياقة منعكس في شكل الجسم كنتيجة للنغمات العضلية الجيدة إلى جانب الوزن المناسب .

ويرى كل من (مورهاوس وميللر ، 1988) أن وزن الجسم وطوله يعتبران من العوامل الهامة التي تحدد نوع النشاط الرياضي .

و يؤكد (علاوي ، محمد ، 1996) بأن كل نوع من الأنشطة الرياضية ، يتميز عن النوع الآخر بالنسبة لتوافر قدرات وصفات وسمات معينة لدى الفرد الرياضي ، تؤهله لممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي وتمكنه من الوصول لأعلى المستويات فيه ، ويرى أن هذه العوامل هي :

- التكوين الجسمي (البنيان - الطول - الوزن - نسب روافع جسم الإنسان) .
- الأسس الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة (القلب والدورة الدموية ، العضلات ، الغدد ، والجهاز العصبي والجهاز التنفسي) .
- الطبع والمزاج (ويقصد به في الغالب النمط العصبي للفرد) .
- القدرات الحركية الطبيعية .

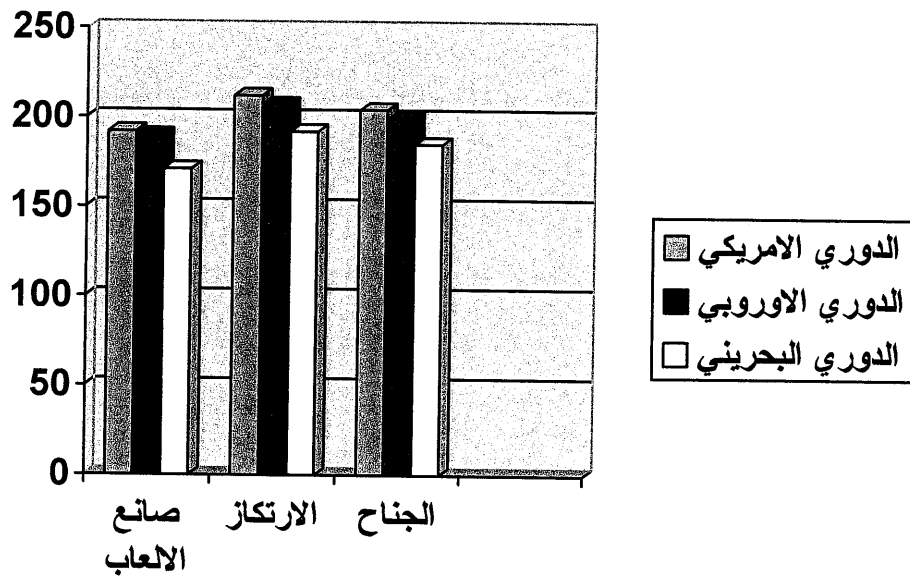
و يفيد الباحث بأنه أصبح من الأهمية بتوفير الأجسام الناشئة ذات البنية المناسبة كأحد الدعامات الواجب توفرها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة ، ومن هذه الأهمية علينا بمعرفة السمات البدنية للألعاب والمسابقات المختلفة ومسابقة كرة السلة بصفة خاصة ، لتقديم العون لمدربينا في اختيار العناصر الصالحة التي يمكن أن تثمر فيها جهودهم ، لتحقيق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال .

ويشير (سيد ، احمد ، 2003) أن نتائج الدراسات العلمية أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الانثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية المختلفة كارتباط القوة العضلية بمساحة المقطع العرضي للعضلة وارتباط اتساع خطوة الجري ومسافة الوثب العالي بطول أجزاء الطرف السفلي للجسم . و يؤكد ذلك (Harra) (هارا ، 2001) إن المقطع العرضي للعضلة

من العوامل الأساسية المؤثرة في انجاز قدرات القوة العضلية و إن زيادة القوة الضرورية للانجاز الرياضي يرتبط بضخامة العضلة . وهذا ما يمكن الرياضيين الموهوبين في الرياضات التي تعتمد على القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة عند مثابرتهم على التدريب المبرمج من زيادة الكتل العضلية في جسمهم ليصل وزنها إلى أكثر من 60 % من وزن جسمهم .

ويتفق معه (علاوي ، محمد و نصرالدين ، محمد ، 1987) بأنه أثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والقدرات التوافقية و الذكاء .

و تشير الموسوعة البريطانية (www.britannica .com) التي أجريت دراسة مقارنة لمعرفة متوسط الطول للاعبين كرة السلة في دوري المحترفين بالولايات المتحدة الأمريكية (NBA) وبين لاعبي الدوري لأبطال أوروبا لموسم 2003 – 2004 م فأسفرت النتيجة عن أن لاعبي الولايات المتحدة الأمريكية (NBA) يتميزون بمتوسط طول أعلى من لاعبي الدوري لأبطال أوروبا وقد قام الباحث بإضافة متوسط طول لاعبي المنتخب البحريني لكرة السلة لموسم 2004 م ، للمقارنة بينهم ، كما في شكل (3) .



شكل (3)
متوسط أطوال لاعبي الولايات المتحدة الأمريكية و أبطال أوروبا
والمنتخب البحريني لموسم 2003 – 2004 م

جدول (3)

متوسط أطوال لاعبي الولايات المتحدة الأمريكية ولاعبي أبطال أوروبا
و المنتخب البحريني لموسم 2003 - 2004 م

الجنح	الارتكاز	صانع الألعاب	المركز الدوري
204 سم	212 سم	192 سم	الدوري الامريكي
199 سم	207 سم	190 سم	الدوري الاوروبي
185 سم	192 سم	171 سم	المنتخب البحريني

ويتضح من أوجه المقارنة السابقة عن أن متوسط أطوال اللاعبين في البحرين أقلهم طولاً في جميع المراكز ، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين التعويض بواسطة تنمية قدرات الوثب المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة حتى يمكنهم من معالجة تلك القصور .

(نعل الوثب Jump sole) :

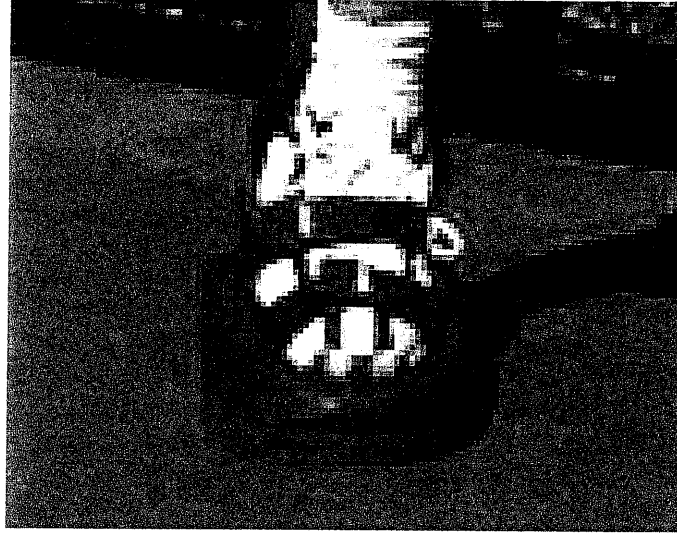
قام الباحث باستخدام ما يعرف بنعل الوثب (Jump sole) ، و نعل الوثب تعتبر من الأدوات والوسائل المساعدة في التدريب .

ويرى (شوقي ، وسام ، 2003) بأن هناك أسس لتصنيع الأجهزة والأدوات المساعدة للتدريب وهي :

- فكرتها تكون نابعة من مشكلة تواجه المدرب او الباحث .
- الابتكار والتطوير والتصنيع نابع أساسا من التفكير العلمي .
- تعتمد على التقنية الحديثة .
- تحقق الهدف المصنوع من أجله .
- سهولة الاستخدام .
- لا تسبب إصابات للاعبين .
- أن تكون آمنة ومتزنة ، ومناسبة للاعبين من حيث (السن ، الطول ، الوزن ، الخبرة) .
- لا تسبب انحرافا للمسار الحركي المطلوب في النواحي الفنية .
- تسهل أداء المهارة بما لا يخل بالأداء الصحيح .
- أن تخضع للأسس والمبادئ التربوية والبيولوجية .
- أن تكون قابلة للتعديل .
- تصنع من مواد خفيفة (خصوصا الأجهزة الخاصة بالأداء المهاري) .

و يرى الباحث توافق استخدام نعل الوثب (Jump sole) مع ما يراه (شوقي ، وسام، 2003) في أسس تصنيع الأجهزة و الأدوات المساعدة للتدريب .

و يعتبر نعل الوثب (Jump sole) احد الأدوات المساعدة وهو عبارة عن : صندل يلبس فوق الحذاء الرياضي ويحتوي على حزامين من أعلى القدم وحزام من خلف القدم ويحتوي على كعب بارتفاع 4 سنتيمتر لنصف القدم الأمامي فقط ويزن 5 أرطال . (تعريف إجرائي) .



شكل (4)

نعل الوثب (Jump sole)

و يشير (شرف ، عبد الحميد ، 2000) إلى أن أسس اختيار الوسائل التعليمية في التربية الرياضية مبنيا على الهدف ، المرحلة السنية ، الجودة ، الاتساق ، الصدق ، استثارة الدوافع ، قلة الكلفة ، توفير عامل الأمن .

يقوم نعل الوثب (Jump sole) بالتأثير على العضلة التوأمية ، نظراً لردة الفعل التي يتخذها الجسم لا إرادياً عندما ينخفض كعب القدم للأسفل ، يقوم اللاعب برفع كعبه للوقوف باستقامة عادية ، فيشعر الفرد بانقباض بسيط بالعضلات التوأمية حتى لو لم يبذل أي مجهود متعب . في هذه الحالة فإن وضع الوقوف قد يكون مؤثراً على هذه العضلات العاملة ، وبنسبة 100% على عضلات الساق الخلفية مثل العضلة التوأمية ، في حين في الحذاء العادي يكون الجهد على العضلات الخلفية للساق 30 % ، و 70 % على مؤخرة القدم والكعب ، ويبلغ سعره 49.95 دولاراً أمريكياً . (www.jumpusa.com) .

بالإضافة إلى ذلك يعتبر نعل الوثب (Jump sole) مناسباً لتطوير الوثب العالي والسرعة ، ويمكن استخدامه لأغراض متعددة فبالإضافة إلى تدريبات القوة المميزة بالسرعة فيمكن استخدامه لتدريبات البلايومترك ويؤدي إلى تقوية العضلة التوأمية ووتر اكيلس . (www.jumpusa.com) .

وقد أشارت الشركة المصنعة للحذاء (نعل الوثب Jump sole) عن مميزاته و هي :

1 - زيادة الوثب العمودي .

- 2 - زيادة السرعة في مسافة 40 ياردة .
- 3 - يحتوي على أربعة أحجام وبذلك يكون مناسباً لجميع اللاعبين .

جدول (4)
حجم و مقاس نعل الوثب

الحجم	المقاس
Small	7.5 - 5
Medium	10.5 - 8
Large	14.5 - 11
X large	20 - 15

- 4 - سهولة استخدامه في التدريب الدائري .
- 5 - ينصح بعدم استخدامه في اللعب العادي لكرة السلة .
- طريقة استخدامه :
- الإحماء : عملية الإحماء من الواجب القيام بها قبل لبس النعل وهي مثل جري خفيف 1/4 ميل أو هرولة بالحذاء العادي أو الوثب بالحبل لمدة دقيقتين ثم الإطالة ثم القيام بتدريبات البرنامج لنعل الوثب ثم الاسترخاء وذلك بالجري الخفيف 1/4 ميل .
- و من الأهمية أن يقوم اللاعب بالتدريبات على فترات متباعدة على أقل تقدير 48 ساعة لعملية الاستشفاء .
- وعند الانتهاء من البرنامج المعد لثمانية الأسابيع المقترحة يكون هناك راحة لمدة 10 عشرة أيام ، ثم العودة للبرنامج ثانية والبدء من الأسبوع الرابع . وعلى المدرب الحذر من القيام بتدريبات نعل الوثب أو إتباع هذا البرنامج في فترة المنافسات لأنه قد يؤدي إلى ظاهرة الحمل الزائد . (www.jumpusa.com).
- ويتم استخدامه حسب مرفق (5) ومرفق (6) .

الدراسات السابقة :

أولا الدراسات العربية :

أجرى (عبدالرزاق، يونس ، 2001 م) دراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على سرعة أداء بعض المهارات لناشئي كرة السلة تحت 16 سنة ، و قد اختار عينة عمدية للبحث من 30 ناشئ و قسمهم لمجموعتين 15 لاعباً للمجموعة التجريبية و 15 لاعباً للمجموعة الضابطة و قام بعملية التكافؤ بين المجموعتين في النواحي البدنية و المهارية ، و قام باستخدام برنامج تدريبي مقترح لمدة 8 أسابيع . ولأربع وحدات تدريبية في الأسبوع . وبعد المعالجة الإحصائية أسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج المقترح يؤثر إيجابياً على سرعة الأداء لبعض المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة تحت 16 سنة .

ثانيا الدراسات الأجنبية :

قام (Pethan,S.M.1992) بدراسة تهدف للتعرف على تأثير استخدام حذاء القدرة على السرعة والوثب ومحيط العضلة التوأمية . و قام باختيار عينة عشوائية من 72 لاعباً تتراوح أعمارهم بين 19-25 سنة ، حيث قام بتقسيمهم إلى ثلاث مجموعات التجريبية والضابطة والثالثة تقوم بتطبيق البرنامج الرياضي الاعتيادي للعبة التي يزاولها المشتركون ، وكانت مدة البرنامج الذي تم تطبيقه 10 أسابيع لثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع. ودلت نتائج الدراسة على زيادة في محيط الساق للمجموعة التجريبية ، بينما لم تظهر أي فروق دالة إحصائية في الوثب العمودي وقد أوصى الباحث بأهمية استخدام حذاء القدرة في التدريبات للاعبين كرة السلة .

أجرى (Cody,Shannon.M.1992) بدراسة عن أثر استخدام حذاء القدرة على الوثب العمودي للاعبين كرة السلة الجامعيين الذكور . تكونت عينة البحث من 11 لاعباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين : المجموعة التجريبية وتضم ستة لاعبين والمجموعة الضابطة وتضم خمسة لاعبين ، تم إخضاعهم لبرنامج تدريبي مقترح من الشركة المصنعة للحذاء لمدة أربعة أسابيع ، موزعة على ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً . دلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائية في اختبار الوثب العمودي للاعبين كرة السلة . و قد ارجع السبب لقصر مدة البرنامج وأوصى بزيادته .

قام (Cook.,Stephen.,Schultz.,Gretchen.,1993) بدراسة عن تطوير عنصرى القدرة و المرونة للساق والقدم باستخدام حذاء القدرة ، و كان هدفها تقييم تأثير برنامج باستخدام (حذاء القدرة Strength shoe) ومدى سلامته. حيث طبق البحث على عينة عمدية من متسابقى الوثب وعددها 12 لاعبا تتراوح أعمارهم بين 18 - 24 سنة ، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين ، المجموعة التجريبية وعددها ستة لاعبين (تؤدي البرنامج مع لبس الحذاء للقدرة) ، والمجموعة الضابطة ستة لاعبين (تؤدي البرنامج بالحذاء الرياضي العادي) ، طبق البرنامج لمدة ثمانية أسابيع ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، وبعد المعالجة الإحصائية دلت نتائج الدراسة بأن هناك دلالة إحصائية في كل من الوثب العمودي و عدو 40 ياردة ، لصالح المجموعة التجريبية ، وأوصى الباحثون باستخدام (حذاء القدرة Strength shoe) في الإعداد لمسابقات الوثب .

قام (John P.Porcari,ScottM.Pethan,KevinWard,Denis Fater, and Larry Terry,1996) بدراسة عن اثر استخدام حذاء القدرة على السرعة 40 ياردة و الوثب العمودي ومحيط العضلة التوأمية ، حيث طبق البحث على عينة عشوائية مكونة من 72 طالباً جامعياً ، أُنسحب منهم 20 طالباً ، و قسمت إلى مجموعتين تجريبية 14 طالب وضابطة 38 طالباً وطبق برنامج الشركة المصنعة لمدة 10 أسابيع ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، وبعد المعالجة الإحصائية دلت نتائج الدراسة، بأن هناك دلالة إحصائية في محيط العضلة التوأمية للمجموعة التجريبية ، وزيادة في معدل الإصابة في المجموعة التجريبية عن الضابطة . و أرجع السبب بأن العينة غير رياضية و قد أوصى الباحثون بقيام دراسة على لاعبين رياضيين .

أجرى (William J.Kraemer,2000) بدراسة عن أثر استخدام حذاء القدرة على الوثب العمودي والسرعة، حيث طبق البحث على عينة عشوائية من 17 رياضياً وقسمت لمجموعتين: ثمانية لاعبين للمجموعة التجريبية وتسعة لاعبين للمجموعة الضابطة ، طبق البرنامج لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، و تم استخدام برنامج تدريبي للتمرين بالانتقال الحديدية وتدريبات للسرعة وتدريبات بليومترية ، و أسفرت نتائج الدراسة عن تحسن في مسافة 40 ياردة و في مسافة 60 ياردة وكذلك زيادة ذات دلالة إحصائية في الوثب العمودي . و مؤشر قليل لحدوث الإصابة . وأوصى الباحثون بزيادة القيام بعملية الإحماء مع حذاء القدرة ولفترة كافية . و باستخدامه لمنافسات السرعة والوثب .

قام (Karl Frank, Richard V. 2000) بدراسة عن أثر حذاء القدرة على نشاط العضلات EMG أثناء الوقوف. و تكونت العينة من 18 رياضياً 10 ذكور و 8 إناث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الضابطة و التجريبية بعد مكافئتهم، و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود زيادة ذات دلالة إحصائية في نشاط إشارات EMG لعضلات الساق عند استخدام حذاء القدرة كمؤشر لقوة وصلابة كاحل القدم كذلك أظهرت الدراسة بان أداء عينة البحث قد تحسّن نتيجة لاستخدام حذاء القدرة .

التعليق على الدراسات :

- يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والتي اشتملت على سبع (7) دراسات منها ست دراسات (6) أجنبية وواحدة (1) عربية ما يلي :
- جميع الدراسات التي تناولت (حذاء القدرة Strength Shoe) هي دراسات أجنبية ولم يتم تطبيق هذه الدراسة في المحيط العربي .
 - أجريت الدراسات التي استخدمت حذاء القدرة في الفترة ما بين عام 1992 م إلى عام 2000 م .
 - تراوح حجم العينات الخاصة بحذاء القدرة ما بين 11 إلى 72 لاعباً .
 - تراوحت مدة تطبيق البرامج التدريبية المستخدمة في الدراسات الخاصة بحذاء القدرة ما بين 8 إلى 10 أسابيع .
 - جميع الدراسات التي تناولت (حذاء القدرة Strength Shoe) استخدمت البرنامج التدريبي المقترح من الشركة المصنعة.
 - جميع الدراسات السابقة كان الأسلوب المنهجي المتبع هو المنهج التجريبي .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة التي أطلع عليها في التالي :
- تحديد مدة تنفيذ البرنامج الذي اقترحه الشركة المصنعة ل (نعل الوثب Jump Sole) .
 - تحديد أفضل الأساليب الإحصائية لمعالجة ما توصل إليه الباحث من بيانات و نتائج .
 - استفاد الباحث من أهم النتائج التي تم التوصل إليها لصياغة فروض الدراسة الحالية .
 - التعرف على أهم الاختبارات والمقاييس المستخدمة لتكافؤ العينة .

- تحديد الأسلوب المنهجي المتبع .
- التعرف على البرنامج التدريبي المطبق .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث .
- مجتمع وعينة البحث .
- أدوات ووسائل جمع بيانات البحث .
- الدراسات الاستطلاعية.
- الدراسات الأساسية .
- المعالجة الإحصائية .

1 - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للقياس القبلي و البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نعل الوثب والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالحداء الرياضي العادي ، لمناسبته وملائمته لأهداف البحث .

2 - مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث على لاعبي كرة السلة الناشئين تحت 17 سنة بمملكة البحرين والذي بلغ عددهم (208) لاعبا ، و قد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من منتخب ناشئي كرة السلة بمملكة البحرين تحت 17 سنة للموسم الرياضي 2004 - 2005 م . طبقا للشروط التالية :

- ممن لديهم خبرة في اللعب لسنتين أو أكثر
 - وهم المسجلين بكشوف الاتحاد البحريني لكرة السلة لأكثر من سنتين
 - المشتركين في عدد 10 مباريات محلية ودولية .
 - من المواظبين على التدريب في الأندية و المنتخب .
- حيث بلغ عدد العينة الكلي 18 لاعبا ، تم استبعاد لاعبين اثنين منهم بسبب عدم انتظامهم في القياسات القبلية والبرنامج ، و أصبح حجم عينة الدراسة 16 ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، قوام كل مجموعة منهما 8 لاعبين. و قد تم التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الموضحة بالجدول التالي :

جدول (5)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في متغيرات الدراسة

القياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 8		المجموعة الضابطة ن = 8		الدلالة	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
العمر الزمني	سنة	16.25	0.88	16.37	0.74	غير دال	0.306
العمر التدريبي	سنة	4.37	2.19	4.25	2.12	غير دال	0.116
الطول الكلي للجسم	سم	172.90	6.65	173.90	6.28	غير دال	0.309
الوزن	كجم	65.60	7.96	66.80	6.68	غير دال	0.323
معدل النبض أثناء الراحة	ن / ق	67	3.56	68	4.59	غير دال	0.548
معدل النبض بعد أقصى المجهود	ن / ق	187	4.59	188	3.28	غير دال	0.626

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة ، مما يشير إلى تجانس المجموعتين في هذه المتغيرات .

جدول (6)

تكافؤ العينة في بعض القدرات البدنية بين
المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 8		المجموعة الضابطة ن = 8		الدلالة
		س	ع	س	ع	
الوثب العمودي	سم	45	4.02	46	3.86	غير دال
السرعة 30 م	ث	4.85	0.13	4.77	0.13	غير دال
أقصى معدل لرفع ثقل قدر وزن الجسم (MMS)	عدد مرات	8.23	2.87	8.85	2.87	غير دال
القوة الانفجارية لللفخذ (ELPF)	100/1 ث	1.86	0.12	1.83	0.13	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التالية الوثب العمودي ، والسرعة 30 م ، واقصى معدل رفع ثقل قدر وزن الجسم ، والقوة الانفجارية للفخذ ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

جدول (7)
تكافؤ العينة في بعض القياسات الانثروبومترية بين
المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 8		المجموعة الضابطة ن = 8		الدالة
		ع	س	ع	س	
محيط التوأمية	سم	35.25	0.94	35.45	0.94	غير دال
محيط الفخذ	سم	49.89	1.48	49.87	1.38	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في محيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

3 - مجالات البحث :

المجال الزمني :

تم إجراء هذا البحث في الفترة من 2004/8/30 م إلى 2004/11/28 م .

جدول (8)

التوزيع الزمني لتنفيذ البحث

اليوم والتاريخ	الإجراء	عدد الأفراد	المكان	ملاحظات
الاثنين 2004/8/30	دراسة لتحديد القياسات والأجهزة المستخدمة في البحث	10 لاعبين كرة سلة تحت 17 سنة	الإستاد الوطني	خارج عينة البحث
الثلاثاء 2004/8/31 و يوم الثلاثاء 2004/9/14	الدراسة الاستطلاعية لإيجاد المعاملات الإحصائية للاختبارات	10 ناشئين لكرة السلة	نادي المحرق الرياضي	خارج عينة البحث
من السبت 2004/9/4 إلى 2004/9/17 م .	تجريب تنفيذ البرنامج	14 لاعبا لكرة السلة	نادي البحرين الرياضي	من خارج عينة البحث
الأحد 2004/9/26م	إجراء القياسات والاختبارات القبلية للمجموعتين	18 لاعبا	مختبر الأداء البدني بالإستاد الوطني	عينة البحث
السبت 2004/10/2 م . إلى الخميس 2004/11/25 م .	تطبيق البرنامج التدريبي	16 لاعبا من فئة الناشئين لمنتخب البحرين	الصالة الرياضية بأم الحصم	عينة البحث
الأحد 2004/11/28م	إجراء القياسات والاختبارات البعدية	16 لاعبا	مختبر الأداء البدني بالإستاد الوطني	عينة البحث

- المجال المكاني :

تم إجراء القياسات والاختبارات القبلية و البعدية في الإستاد الوطني بمختبر الأداء البدني ،التابع للمؤسسة العامة للشباب والرياضة وتم تطبيق البرنامج بالصالة الرياضية بأم الحصم .

4 - أدوات جمع البيانات :

- الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

قامت الشركة المصنعة لنعل الوثب (Jump sole) بعمل دراسة أسفرت نتائجها عن أهم القدرات البدنية التي تأثرت باستخدام التدريب بنعل الوثب (Jump sole) وهي السرعة الانتقالية ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقوة العظمى .

بعد الاطلاع على مختلف المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وتمشياً مع إجراءات وأهداف البحث ، أمكن تحديد أهم الاختبارات البدنية بعد القيام بأستطلاع رأي مجموعة من الخبراء وعددهم (8) في مجال التخصص مرفق (7) حيث أمكن الاتفاق على اختبارات القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والقوة العظمى) ، و هي : اختبار السرعة لمسافة 30 م ، واختبارين للقوة المميزة بالسرعة وهما اختبار سارجنت للوثب العمودي واختبار القوة الانفجارية (Explosive Leg Power Factor) ، وكذلك اختبار القوة العضلية العظمى للفخذ (Maximum Muscular Strength) . مرفق (1)

السرعة :

- 1- اسم الاختبار : اختبار السرعة (عدو 30 م ، بدء عالي) :
الهدف : لقياس السرعة الانتقالية. مرفق (1)

القوة المميزة بالسرعة :

- 2- اسم الاختبار : اختبار الوثب العمودي من الثبات (اختبار سارجنت) :
الهدف منه : لقياس القوة المميزة بالسرعة . مرفق (1)

- 3- اسم الاختبار : اختبار القوة لانفجارية للفخذ (Explosive Leg Power Factor) :
الهدف منه : اختبار القوة الانفجارية للفخذ . مرفق (1)

القوة العظمى :

- 4- اسم الاختبار : اختبار قوة الفخذ العظمى (Maximum Muscular Strength) :
الهدف منه : اختبار قوة الفخذ . مرفق (1)

- القياسات الانثروبومترية :

كما أسفرت نتائج الدراسة التي قامت بها الشركة المصنعة لنعل الوثب (Jump sole) عن أكثر المقاييس الانثروبومترية تأثراً بالتدريب بنعل الوثب (Jump sole) هي ، محيط الفخذ ، محيط العضلة التوأمية ، وقد تم قياسهما بشريط القياس .
وهي الموضحة كالتالي :

1- محيط الفخذ :

الهدف منه : قياس محيط الفخذ .

الأدوات المستخدمة : شريط القياس . مرفق (2)

2- محيط العضلة التوأمية :

الهدف منه : قياس محيط العضلة التوأمية .

الأدوات المستخدمة : شريط القياس . مرفق (2)

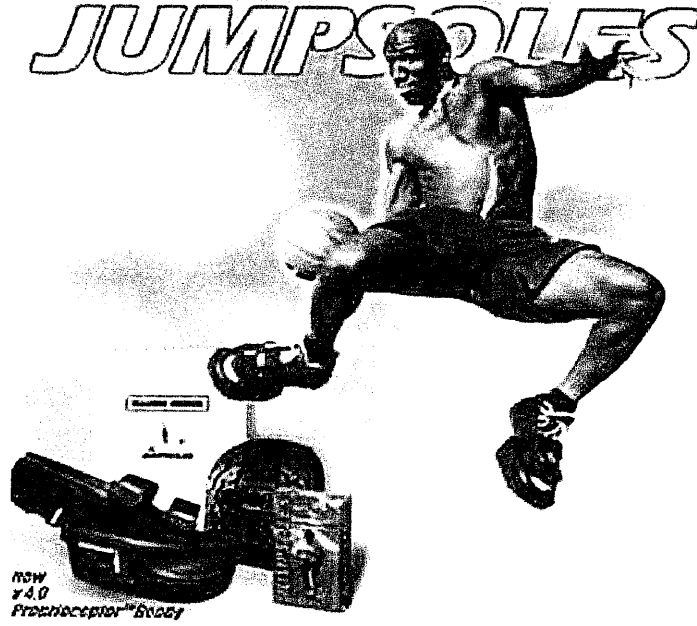
- الاعتبارات التي تم مراعاتها عند إجراء قياس محيط العضلات :

- يكون شريط القياس ملاصقا للعضلات دون ارتخاء أو شد .
- تم اخذ القياس لأقرب سنتيمتر .
- تم توحيد الجهة المقاسة في القياس القبلي و البعدي حيث اعتمد الباحث على القياسات للجهة اليمنى .

- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- جهاز نظام الوثب (Jump system) ، لقياس القوة المميزة بالسرعة
- 2- جهاز الرستاميتير ، لقياس الطول .
- 3- جهاز إلكتروني لقياس الوزن من نوع (Seca) .
- 4- جهاز قياس النبض من نوع (Orion)
- 5- شريط القياس ، لقياس محيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ .
- 6- صناديق وثب بأرتفاع 45 سنتيمتر ، للتدريب ضمن البرنامج التدريبي
- 7- ساعة إيقاف .
- 8- علم .
- 9- أقماع .
- 10- مسطرة .
- 11- أثقال حديدية .
- 12- بار أثقال حديدية .
- 13- صفارة .

- 14- سبورة بيضاء .
15- حبر توقيع (البصمة) .
16- استمارة تسجيل الاختبارات والمقاييس .
17- عدد (10) من نعل الوثب (Jump sole) من شركة (Jumpusa) .



شكل (5)
نعل الوثب (Jump sole)

5 - الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- الهدف منها : تحديد الاختبارات لقياس القدرات البدنية قيد البحث .
العينة : عدد (8) من الخبراء مرفق (7) .
الأدوات : استمارة استطلاع رأي الخبراء + مسح شامل للمراجع والدراسات المتخصصة .

وقد تم تحديد القدرات البدنية بناء على الدراسة التي قامت بها الشركة المصنعة لحذاء نعل الوثب والتي أسفرت عن تحديد أهم القدرات وهي السرعة ، و القوة المميزة بالسرعة ، و القوة القصوى .

كما قام الباحث بتحديد الاختبارات لقياس القدرات البدنية من ضمن قائمة الاختبارات التي وضعها مختبر الأداء البدني بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة .

جدول (9)

نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد أفضل الاختبارات للقدرات البدنية قيد البحث

العنصر	الاختبار المناسب	العدد	نسبة رأي الخبراء %
السرعة الانتقالية	عدو 30 م	7	87.5
	عدو 50 م	4	50
	عدو 60 م	3	37.5
القوة المميزة بالسرعة	اختبار سارجنت للوثب العمودي	7	87.5
	(ELPF) النزول من على صندوق والوثب لأعلى ارتفاع	6	75
	الوثب العريض من الثبات	5	62.5
القوة القصوى	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	4	50
	الجلوس الطويل ودفع الثقل بالرجلين بجهاز مارشال	3	37.5
	رفع ثقل قدر وزن الجسم والنزول بأكثر عدد ممكن (MMS)	6	75

يوضح الجدول (9) النسبة المئوية لكل اختبار وفق رأي الخبراء ، وبناء على هذه النتائج التي تم التوصل إليها استخدم الباحث الاختبارات التي حصلت على نسبة 75 % فأكثر وهي :

- 1- السرعة الانتقالية : اختبار العدو 30 متر من البدء العالي . مرفق (1)
- 2- القوة المميزة بالسرعة : اختبار سارجنت للوثب العمودي . مرفق (1) .
- 3- اختبار النزول من على الصندوق و الوثب لأعلى (Explosive Leg Power Factor) مرفق (1)

4- القوة العظمى للفخذ : اختبار رفع ثقل قدر وزن الجسم والنزول بأكثر عدد ممكن
(Maximum Muscular Strength) . مرفق (1) .

– الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة الثانية في يوم الاثنين الموافق 2004/8/30 م ، في الإستاد الوطني .
الهدف منها :

- تحديد التمرينات المناسبة باستخدام نعل الوثب (Jump sole) .
 - تدريب المساعدين على القياس والتسجيل .
 - توفير عامل الأمن والسلامة عند استخدام نعل الوثب (Jump sole) .
 - ترتيب القياسات المستخدمة للمجموعة التجريبية والضابطة . مرفق (9)
- العينة : عدد (10) من لاعبي كرة السلة للناشئين بنادي المحرق الرياضي من خارج
عينة الدراسة .
- الأدوات : استخدام عدد (10) من نعل الوثب (Jump sole) .
- النتائج :

أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي :

1 – مناسبة نوعية التمرينات التي استخدمتها الشركة المصنعة لنعل الوثب (Jump sole) .
مرفق (6) .

2 – سهولة استخدام نعل الوثب (Jump sole)

3 – ترتيب القياسات والاختبارات . مرفق (9) .

وكان بالتسلسل التالي :

1- معدل النبض أثناء الراحة

2 - الوزن

3 - الطول الكلي للجسم

4 - طول الفخذ

5 - طول الساق

6 - طول القدم

7 - محيط العضلة التوأمية

8 - محيط الفخذ

9 - الوثب العمودي لأعلى (Vertical Jump)

10- النزول من أعلى الصندوق والوثب لأعلى (Explosive Leg Power Factor).

11 - قوة الفخذ (MMS)

12 - السرعة الانتقالية 30 متر Speed 30m

13- معدل النبض بعد المجهود مباشرة 30 ث

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم إجراء هذه الدراسة على عينة استطلاعية ، من خارج عينة الدراسة ، في يوم الثلاثاء 2004/8/31م ، وكذلك بعد أسبوعين بيوم الثلاثاء الموافق 2004/9/14م .

الهدف منها :

- إجراء المعاملات العلمية (الثبات - الصدق الذاتي) للاختبارات البدنية المستخدمة في إجراءات الدراسة ، و كذلك للتعرف على :
- إمكانية تنفيذ المساعدين لعملية الاختبارات .
- مدى توفر أدوات الاختبارات والقياس .
- أوجه الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات .

العينة :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية التالية من 10 لاعبين من فئة الناشئين لنادي المحرق من خارج عينة البحث .

النتائج :

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- ثبات و صدق الاختبارات المختارة .
- إمكانية تنفيذ المساعدين لعملية الاختبارات .
- إمكانية توفير أدوات الاختبارات والقياس .
- تم التعرف على أوجه الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات . مثل اختلاف قياس محيطي الفخذ و العضلة التوأمية من القدم اليمين او الجانب الأيمن و القدم اليسار او الجانب الأيسر .

ثبات الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار و إعادة الاختبار وذلك بفارق أسبوعين بين الاختبارين على العينة الاستطلاعية نفسها وتم حساب معامل الارتباط للقياسين .

صدق الاختبار : استخدم الباحث الصديق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لقيمة الثبات، ويوضح الجدول (10) المعاملات العلمية للثبات والصديق للاختبارات البدنية .

جدول (10)

المعاملات العلمية (الثبات - الصديق الذاتي) للاختبارات البدنية

قيد الدراسة (ن = 10)

القياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصديق الذاتي
		س 1	ع 1	س 2	ع 2		
اختبار السرعة 30 م	ثانية	4.9	1.97	4.5	1.85	0.88	0.940
الوثب لأعلى بعد الهبوط من فوق صندوق (ELPF)	% من الثانية	1.95	0.75	2.5	0.69	0.86	0.925
اختبار قوة الفخذ (MMS)	عدد مرات	9.25	0.69	9.11	0.48	0.82	0.905
اختبار الوثب العمودي	سم	40.4	4.37	39.6	3.95	0.78	0.883

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (10) عن تحقيق معاملات الصديق والثبات للاختبارات التي استخدمها الباحث حيث تراوحت معامل الثبات ما بين 0.78 إلى 0.88 مما يؤكد على ثبات الاختبارات المستخدمة ، كذلك تراوحت قيم الصديق الذاتي ما بين 0.883 إلى 0.940 مما يؤكد على صدق الاختبارات المستخدمة .

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

تم إجراء هذه الدراسة الرابعة في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 2004 /9/4 م ، إلى يوم الخميس 2004/9/17 م . في ملعب نادي البحرين الرياضي لكرة السلة .

الهدف منها :

- استهدفت هذه الدراسة تحديد الحمل التدريبي في البرنامج بواسطة :
- تحديد جرعة التمرينات المستخدمة بأستعمال (نعل الوثب Jump sole) .
- استخدم الباحث التمرينات التي استخدمتها الشركة المصنعة ل (نعل الوثب Jump sole)
- و هي محددة وفقا للجدول التالي :

جدول (11)

تمارين البرنامج التدريبي للشركة المصنعة

ل(نعل الوثب Jump sole)

التسلسل	نوع التمرين	العدد او المسافة
1	وقوف . الوثب الجانبي على الأقماع Lateral Cone Hop	10 وثبات
2	وقوف. الوثب بالقدمين أماما . Bounding	25 ياردة
3	وقوف. جري أمامي مع رفع الركبتين عاليا . Skipping	25 ياردة
4	وقوف. الوثب فوق الصناديق. Box Jump	10 وثبات
5	وقوف. الوثب للمس هدف السلة . Rim jump	10 وثبات
6	وقوف . خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض Squat Lunges	10 وثبات
7	وقوف. الخطوة على صندوق 30سم . Step-ups	10 وثبات

ويوضح مرفق (6) صور للتمرينات السابقة .

العينة :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية الرابعة من عدد (14) لاعبا من لاعبي ناشئين نادي البحرين الرياضي لكرة السلة .من نفس عينة البحث و خارج عينة البحث ، و قام الباحث باستخدام عدد (10) من نعل الوثب (Jump sole) .

تم تطبيق التدريبات باستخدام نعل الوثب .

النتائج :

أسفرت النتائج عن :

1 - مناسبة هذه التمرينات المستخدمة.

- 2 - معرفة متوسط أقصى عدد من المرات لأفراد العينة لكل تمرين ، ثم حساب الشدة عند 75% - 80 % من أقصى ما يتحمله اللاعب .
- 3 - ضرورة الإحماء قبل ارتداء نعل الوثب (Jump sole) .
- 4 - معرفة أقصى حمل للاعب في هذا السن .
- 5 - لا وجود لإصابات لمرتدي النعل من عينة الدراسة الاستطلاعية .
- 6 - تم تحديد جرعات التدريب وفقا للجدول التالي :

جدول (12)
تحديد الحمل للبرنامج التدريبي

الأسبوع	نوع التمرين	رقمه	التكرار	المجموعة	الشدة %	الراحة بين التمرين	الراحة بين المجموعة
الأول	وقوف . الوثب الجانبي على الأقدام Lateral Cone Hop	1	12 وثبة	2	75	1 ق	2 ق
	وقوف. الوثب بالقدمين أماما Bounding	2	24 م	1		-	1 ق
	وقوف. جري أمامي مع رفع الركبتين عاليا Skipping.	3	24 م	2		1 ق	1 ق
	وقوف. الوثب فوق الصندوق Box Jump.	4	12 وثبة	1		1 ق	-
	وقوف. الوثب للمس هدف السلة Rim jump.	5	12 وثبة	2		1 ق	2 ق
	وقوف . خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض للطن Squat Lunges.	6	12 وثبة	3		-	1 ق
	وقوف. الخطوة على صندوق 30سم Step-ups.	7	12 وثبة	3		-	1 ق
الثاني	وقوف . الوثب الجانبي على الأقدام Lateral Cone Hop	1	13 وثبة	2	80	45 ث	2 ق
	وقوف. الوثب بالقدمين أماما Bounding	2	24 م	2		45 ث	1 ق
	وقوف. جري أمامي مع رفع الركبتين عاليا Skipping.	3	24 م	2		45 ث	1 ق
	وقوف. الوثب فوق الصندوق Box Jump.	4	13 وثبة	2		45 ث	2 ق
	وقوف. الوثب للمس هدف السلة Rim jump.	5	13 وثبة	2		45 ث	2 ق
	وقوف . خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض Squat Lunges.	6	13 وثبة	3		45 ث	1 ق
	وقوف. الخطوة على صندوق 30سم Step-ups.	7	13 وثبة	3		45 ث	1 ق

- الدراسة الأساسية :

القياسات والاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات والاختبارات القبلية في يوم الأحد الموافق 26 / 9 / 2004 م في الساعة الرابعة مساء . في معمل الأداء البدني وبالمضمار الداخلي للإستاد الوطني .
وقد اشتملت القياسات القبلية على :

- أ - اختبارات القدرات البدنية و عددها أربعة (4) اختبارات .
- 1 - اختبار العدو 30 م ، للسرعة الانتقالية .
 - 2 - الوثب لأعلى بعد الهبوط من أعلى الصندوق . (ELPF) القياس القوة المميزة بالسرعة .
 - 3 - اختبار قوة الفخذ (MMS) . لل قوة العضلية العظمى للفخذ .
 - 4 - اختبار الوثب العمودي . لل قوة المميزة بالسرعة .
- ب - القياسات الانثروبومترية وعددها سبعة (2) مقاييس .
- 1 - محيط العضلة التوأمية .
 - 2 - محيط الفخذ .

- زمن البرنامج :

تم تحديد فترة البرنامج المقترح لمدة (8) ثمانية أسابيع متصلة في الفترة من يوم السبت الموافق 2 / 10 / 2004 م ، إلى يوم الخميس الموافق 25 / 11 / 2004 م ، بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كان التدريب أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء .

وقد قسم البرنامج إلى (24) وحدة تدريبية زمن كل وحدة تدريبية 90 - 120 دقيقة ، خصص منها زمن (30) دقيقة للتدريب بأرتداء نعل الوثب Jump sole للمجموعة التجريبية أما الضابطة فكانوا يقومون بنفس التمرينات بالحذاء العادي .

- الخطوات الإدارية :

- 1- إجراء الاختبارات القبلية يوم الأحد الموافق 26 / 9 / 2004 م في الإستاد الوطني بمختبر الأداء البدني .
- 2- تطبيق البرنامج الأساسي في الصالة الرياضية بأمر الحصر من يوم السبت الموافق 2 / 10 / 2004 م إلى يوم الخميس الموافق 25 / 11 / 2004 م ، على عينة الدراسة ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة ثمانية أسابيع متصلة .
- 3- مواصلة العينة الضابطة لنفس تمرينات البرنامج ، ولكن بدون لبس (نعل الوثب Jump sole) أما المجموعة التجريبية فتقوم بتطبيق البرنامج مع لبس نعل الوثب (Jump sole) .
- 4 - إجراء الاختبارات البعدية في يوم الأحد 28 / 11 / 2004 م ، في الإستاد الوطني وبمختبر

الأداء البدني ، وبنفس ترتيب الاختبارات .

- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج على كل من المجموعة التجريبية والضابطة في نفس الوقت إلا أن المجموعة التجريبية تقوم بأرتداء الحذاء الخاص (نعل الوثب) في الجزء الرئيسي من التدريب والمجموعة الضابطة ترتدي الحذاء العادي .

الجزء التمهيدي : من 10 إلى 15 دقيقة .

الجزء الأساسي : من 70 إلى 90 دقيقة . منها 15 إلى 30 دقيقة للتمارين المقترحة . ويتخلل التمرينات فترات راحة بين كل تمرين و آخر (من 15 ثانية إلى دقيقة واحدة) وبين المجموعات (من 30 ثانية إلى دقيقتين) ويكون توزيع الحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية وفقا للجدول (13) التالي :

الجزء الختامي : من 10 إلى 15 دقيقة .

و يكون توزيع حمل التمرينات خلال الوحدات التدريبية وفقا للجدول التالي :

جدول (13)
توزيع الحمل التدريبي للبرنامج باستخدام الحذاء الخاص (Jump sole)

الأسبوع	نوع التمرين	رقم التمرين	التكرار	المجموعات	الشدة	فترة الراحة	
						بين التمرين	بين المجموعة
الأول	وقوف. الخطوة على صندوق 30سم. Step-ups	7	10 وثبات	2	% 60	1 ق	2 ق
	وقوف. خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض. Squat Lunges	6	10 وثبات	2		1 ق	2 ق
الثاني	وقوف. الوثب الجانبي على الأقصاع Lateral Cone Hop	1	10 وثبات	1	% 60	-	2 ق
	وقوف. جري أمامي مع رفع الركبتين عاليًا. Skipping	3	24 م	1		-	1 ق
	وقوف. الوثب للمس هدف السلة. Rim jump	5	10 وثبات	1		-	2 ق
	وقوف. خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض. Squat Lunges	6	10 وثبات	2		1 ق	2 ق
	وقوف. الخطوة على صندوق 30سم. Step-ups	7	10 وثبات	2		1 ق	2 ق
	وقوف. الوثب الجانبي على الأقصاع Lateral Cone Hop	1	11 وثبة	1		-	2 ق
الثالث	وقوف. الوثب بالقدمين أمامًا Bounding	2	24 م	1	% 70	-	1 ق
	وقوف. جري أمامي مع رفع الركبتين عاليًا. Skipping	3	24 م	1		-	1 ق
	وقوف. الوثب فوق الصناديق Box Jump.	4	11 وثبة	1		-	2 ق
	وقوف. الوثب للمس هدف السلة. Rim jump	5	11 وثبة	2		1 ق	2 ق
	وقوف. خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض. Squat Lunges	6	11 وثبة	2		1 ق	1 ق
	وقوف. الخطوة على صندوق 30سم. Step-ups	7	11 وثبة	2		1 ق	1 ق
	وقوف. الوثب الجانبي على الأقصاع Lateral Cone Hop	1	12 وثبة	2	% 75	1 ق	2 ق
الرابع	وقوف. الوثب بالقدمين أمامًا Bounding	2	24 م	1		-	1 ق
	وقوف. جري أمامي مع رفع الركبتين عاليًا. Skipping	3	24 م	2		1 ق	1 ق
	وقوف. الوثب فوق الصناديق Box Jump.	4	12 وثبة	1		-	2 ق
	وقوف. الوثب للمس هدف السلة. Rim jump	5	12 وثبة	2		1 ق	2 ق
	وقوف. خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض. Squat Lunges	6	13 وثبة	3		1 ق	1 ق
	وقوف. الخطوة على صندوق 30سم. Step-ups	7	12 وثبة	3		1 ق	1 ق
	وقوف. الوثب الجانبي على الأقصاع Lateral Cone Hop	1	13 وثبة	2	% 80	45 ث	2 ق
الخامس	وقوف. الوثب بالقدمين أمامًا Bounding	2	24 م	2		45 ث	1 ق
	وقوف. جري أمامي مع رفع الركبتين عاليًا. Skipping	3	24 م	2		45 ث	1 ق
	وقوف. الوثب فوق الصناديق Box Jump.	4	13 وثبة	2		45 ث	2 ق
	وقوف. الوثب للمس هدف السلة. Rim jump	5	13 وثبة	2		45 ث	2 ق
	وقوف. خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض. Squat Lunges	6	13 وثبة	3		45 ث	1 ق
	وقوف. الخطوة على صندوق 30سم. Step-ups	7	13 وثبة	3		45 ث	1 ق
	وقوف. الوثب الجانبي على الأقصاع Lateral Cone Hop	1	13 وثبة	2		45 ث	1 ق

الأسبوع	نوع التمرين	رقم التمرين	التكرار	المجموعات	الشدة	فترة الراحة	
						بين التمرين	بين المجموعة
السادس	وقوف . الوثب الجانبي على الأقماح Lateral Cone Hop	1	13 وثبة	2	85 %	45 ث	1 ق
	وقوف . الوثب بالقدمين أماما Bounding	2	24 م	2		45 ث	30 ث
	وقوف . جري أمامي مع رفع الركبتين عاليًا Skipping	3	24 م	2		45 ث	30 ث
	وقوف . الوثب فوق الصناديق Box Jump.	4	13 وثبة	2		45 ث	1 ق
	وقوف . الوثب للمس هدف السلة . Rim jump	5	13 وثبة	2		45 ث	1 ق
	وقوف . خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية Squat Lunges.	6	13 وثبة	3		45 ث	30 ث
	وقوف . الخطوة على صندوق Step-ups. سم 30	7	13 وثبة	3		45 ث	30 ث
السابع	وقوف . الوثب الجانبي على الأقماح Lateral Cone Hop	1	14 وثبة	2	90 %	30 ث	1 ق
	وقوف . الوثب بالقدمين أماما Bounding	2	24 م	2		30 ث	30 ث
	وقوف . جري أمامي مع رفع الركبتين عاليًا Skipping	3	24 م	2		30 ث	30 ث
	وقوف . الوثب فوق الصناديق Box Jump.	4	14 وثبة	2		30 ث	1 ق
	وقوف . الوثب للمس هدف السلة . Rim jump	5	14 وثبة	2		30 ث	1 ق
	وقوف . خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية Squat Lunges.	6	14 وثبة	3		30 ث	30 ث
	وقوف . الخطوة على صندوق Step-ups. سم 30	7	14 وثبة	3		30 ث	30 ث
الثامن	وقوف . الوثب الجانبي على الأقماح Lateral Cone Hop	1	15 وثبة	2	95 %	15 ث	1 ق
	وقوف . الوثب بالقدمين أماما Bounding	2	مرة واحدة	2		15 ث	30 ث
	وقوف . جري أمامي مع رفع الركبتين عاليًا Skipping	3	مرة واحدة	3		15 ث	30 ث
	وقوف . الوثب فوق الصناديق Box Jump.	4	15 وثبة	2		15 ث	1 ق
	وقوف . الوثب للمس هدف السلة . Rim jump	5	15 وثبة	2		15 ث	1 ق
	وقوف . خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية Squat Lunges.	6	15 وثبة	3		15 ث	30 ث
	وقوف . الخطوة على صندوق Step-ups. سم 30	7	15 وثبة	3		15 ث	30 ث

- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة الزمنية من يوم السبت 2004/10/2م وحتى يوم الخميس 2004/11/25م ، وذلك لمدة ثمانية (8) أسابيع متصلة . تم إجراء الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة . وبنفس ترتيب القياسات القبلية وشروطها وذلك في يوم الأحد 2004/11/28م . في الساعة الرابعة مساءً . بمعمل الأداء البدني وبالمضمار الداخلي للإستاد الوطني .

- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي للدراسات الاجتماعية (SPSS) و تم استخدام المعالجات التالية:

- 1 - المتوسط الحسابي.
- 2 - الانحراف المعياري .
- 3 - اختبار " ت "
- 4 - معامل الارتباط البسيط .
- 5 - نسبة التحسن . وتم استخدام معادلة ق - ب/ ق $\times 100$

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

- عرض النتائج .
- مناقشة النتائج .

عرض النتائج :

لقد قام الباحث بمجموعة إجراءات في هذا البحث يلخصها في النقاط التالية :

- 1 - إجراء الاختبارات القبلية يوم الأحد الموافق 26 / 9 / 2004 م في الإستاد الوطني بمختبر الأداء البدني .
- 2 - تطبيق البرنامج الأساسي في الصالة الرياضية بأم الحصم من يوم السبت الموافق 2004/10/2 م إلى يوم الخميس الموافق 2004/11/25 م ، على عينة الدراسة ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة ثمانية أسابيع متصلة .
- 3 - مواصلة العينة الضابطة لنفس تمارين البرنامج ، بالحذاء العادي و لكن بدون ارتداء (نعل الوثب Jump sole) أما المجموعة التجريبية فتقوم بتطبيق البرنامج مع ارتداء نعل الوثب (Jump sole) .
- 4 - إجراء الاختبارات البعدية في يوم الأحد 2004/11/28 م ، في الإستاد الوطني وبمختبر الأداء البدني ، بنفس ترتيب الاختبارات .

وسيقوم الباحث باتباع طريقة في عرض النتائج للفرض الاول والثاني و تحتوي على جدولاً لقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " و دلالتها ، ثم التعليق على هذا الجدول ، ثم شكلاً بيانياً يوضح التشابه او الاختلاف فيما بينهما ، اما بالنسبة للفرض الثالث فسيتم عرض جدول النسب المئوية للتحسن للمجموعتين ثم التعليق على الجدول ثم سيتم إرفاق شكلاً بيانياً يوضح ذلك .

علماً بأن فروض البحث هي :

- 1- التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) له تأثير إيجابي على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .
- 2- التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) يؤثر على زيادة بعض القياسات الانثروبومترية (محيط العضلة التوأمية ، محيط الفخذ) لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .
- 3- يؤثر التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) بنسب تحسن متفاوتة في بعض القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

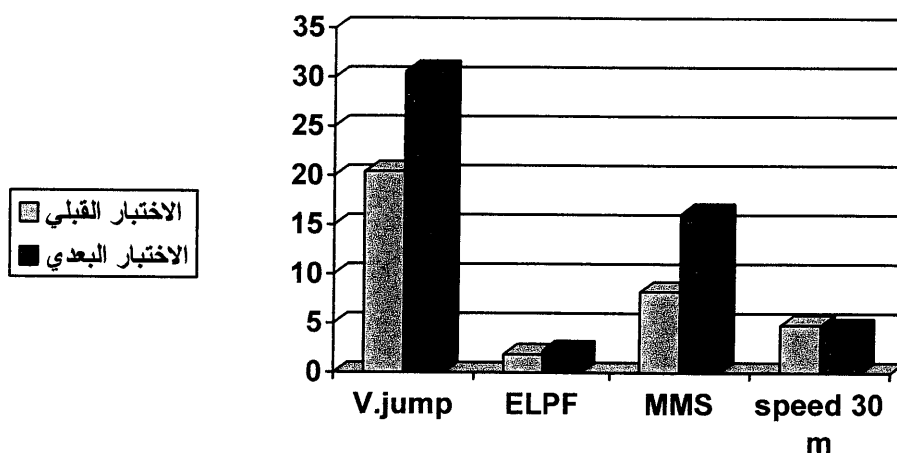
1 - عرض النتائج المرتبطة بتأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على تحسين بعض القدرات البدنية.

جدول (14)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " ودالاتها للمجموعة
التجريبية في القدرات البدنية (ن = 8)

المتغيرات	القدرة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
			ع	س	ع	س		
(V.Jump) الوثب العمودي	القوة المميزة بالسرعة	سم	45.00	4.02	54.62	5.75	3.434	دال
النزول من أعلى الصندوق والوثب لأعلى ارتفاع (ELPF)	القوة المميزة بالسرعة	1/100 من الثانية	1.86	0.118	2.19	0.290	4.294	دال
أقصى معدل لرفع ثقل قدر وزن الجسم (MMS)	القوة العظمى	عدد مرات	8.23	2.87	16.12	12.33	4.097	دال
السرعة الانتقالية 30 م	السرعة الانتقالية	الثواني	4.85	0.127	4.47	0.327	4.798	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.36

يتضح من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة (V.jump)، واختبار النزول من أعلى الصندوق والوثب لأعلى مسافة ممكنة (ELPF)، والقوة العظمى بأختبار أقصى معدل لرفع ثقل قدر وزن الجسم (MMS)، والسرعة 30 م، لصالح القياس البعدي.



شكل (6)

المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

جدول (15)

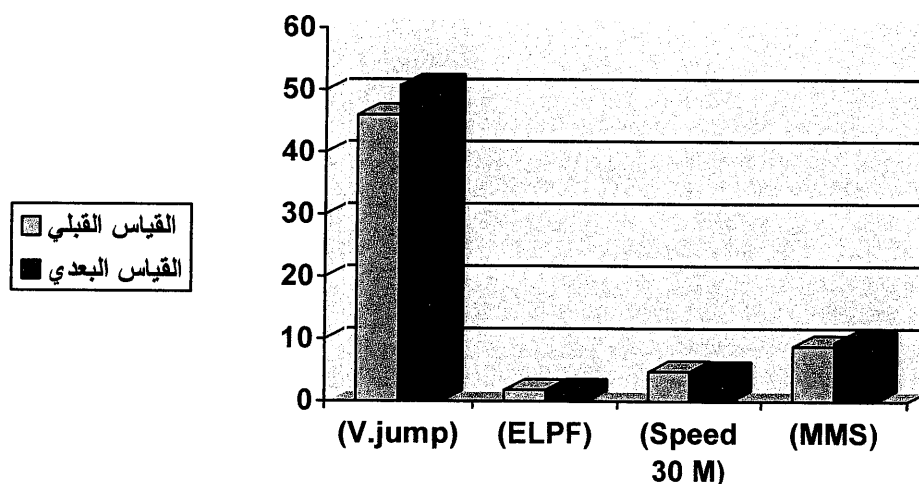
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " و دلالتها للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (ن = 8) .

المتغيرات	القدرية البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
			ع	س	ع	س		
الوثب العمودي (V.Jump)	القوة المميزة بالسرعة	سم	3.86	46.00	10.79	50.75	3.53	دال
النزول من على الصندوق والوثب لأعلى مسافة ممكنة (ELPF)	القوة المميزة بالسرعة	1/100 من الثانية	0.12	1.83	0.31	1.86	1.250	غير دال
أقصى معدل لرفع ثقل قدر وزن الجسم (MMS)	القوة العظمى	عدد مرات	2.87	8.85	8.17	9.50	2.198	غير دال
العدو 30 م	السرعة الانتقالية	الثواني	0.126	4.77	0.306	4.65	5.475	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.36$

يتضح من الجدول (15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة بأختبار الوثب العمودي (V.Jump) والسرعة 30 م ، لصالح القياس البعدي ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة بأختبار النزول من

على الصندوق والوثب لأعلى مسافة ممكنة (ELPF) و اختبار القوة القصوى (MMS) أقصى معدل لرفع ثقل قدر وزن الجسم .



شكل (7)

المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (ن = 8) .

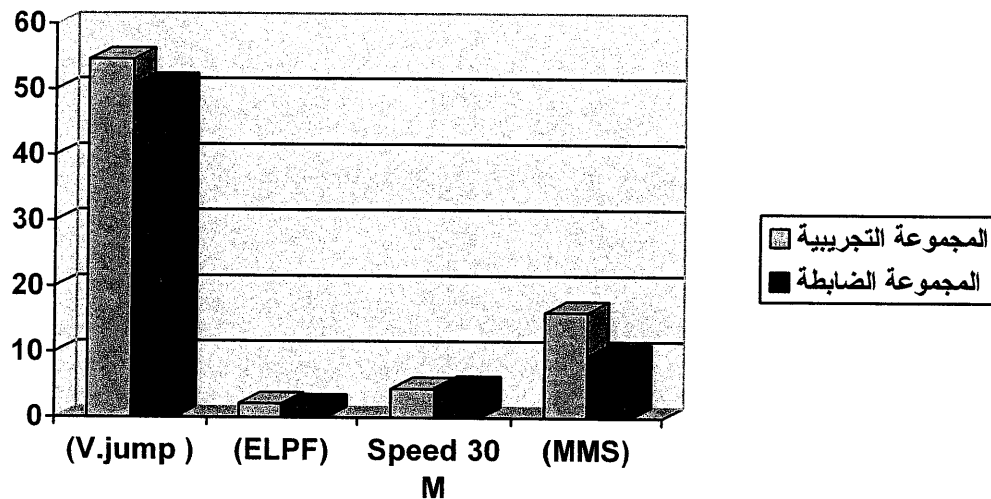
جدول (16)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " و دلالتها بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية (ن = 16)

المتغيرات	القدرة البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
			ع	س	ع	س		
الوثب العمودي (V.J)	القوة المميزة بالسرعة	سم	54.62	5.57	50.75	10.79	0.896	غير دال
النزول من على الصندوق والوثب لأعلى مسافة ممكنة (ELPF)	القوة المميزة بالسرعة	1/100 من الثانية	2.19	0.29	1.86	0.31	2.157	دال
أقصى معدل لرفع ثقل قدر وزن الجسم (MMS)	القوة العظمى	عدد مرات	16.125	12.33	9.50	8.17	1.266	غير دال
العدو 30 م	السرعة الانتقالية	الثواني	4.47	0.327	4.65	0.306	1.143	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (16) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب العمودي للقوة المميزة بالسرعة (V.J) واختبار القوة القصوى لأقصى معدل لرفع ثقل قدر وزن الجسم (MMS) والعدو 30 م . ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في اختبار القوة المميزة بالسرعة باختبار النزول من على الصندوق والوثب لأعلى مسافة ممكنة (ELPF) .



شكل (8)

المتوسط الحسابي بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية (ن = 16)

وبذلك يتحقق الفرض القائل إن التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) له تأثير إيجابي على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

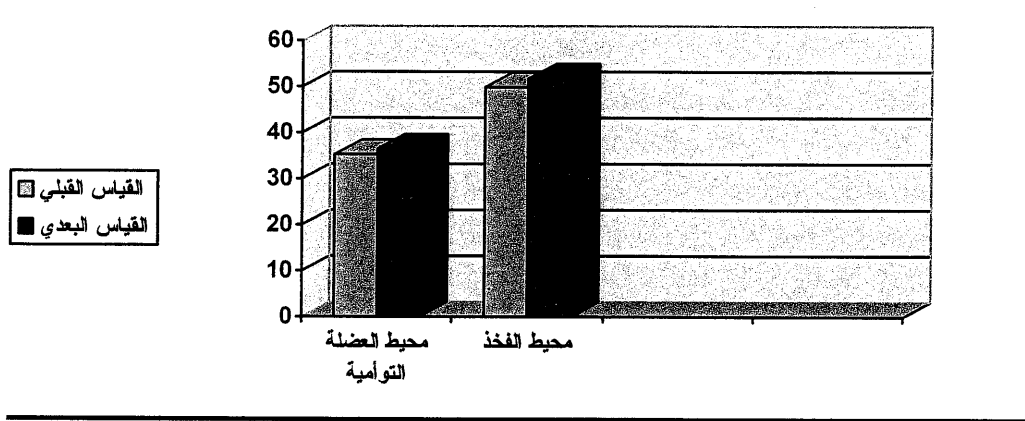
2- عرض النتائج المرتبطة بالتدريب باستخدام (نعل الوثب Jump Sole) يؤثر على زيادة بعض القياسات الانثروبومترية (محيط العضلة التوأمية ، محيط الفخذ) لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين.

جدول (17)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " و دلالتها للمجموعة التجريبية في
القياسات الانثروبومترية (ن = 8)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		ع	س	ع	س		
محيط العضلة التوأمية	سم	0.94	35.25	2.32	36.50	7.638	دال
محيط الفخذ	سم	1.48	49.89	4.36	51.75	4.710	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.36$

يتضح من الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محيط التوأمية ومحيط الفخذ ، لصالح القياس البعدي.



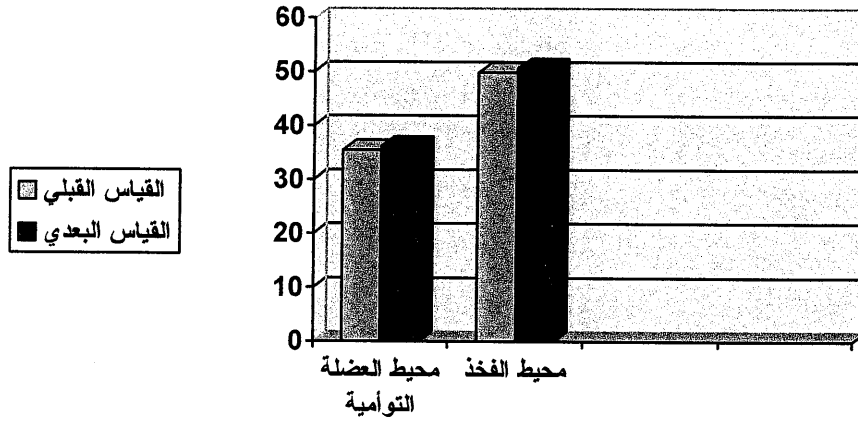
شكل (9)
المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياسات
الانثروبومترية (ن = 8)

جدول (18)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " و دلالتها للمجموعة
الضابطة في القياسات الانثروبومترية (ن = 8) .

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة
		ع	س	ع	س		
محيط العضلة التوأمية	سم	0.94	35.45	1.66	36.15	2.064	غير دال
محيط الفخذ	سم	1.38	49.87	3.99	50.62	2.049	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.36$

يتضح من الجدول (18) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في محيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ .



شكل (10)

المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياسات الانثروبومترية (ن = 8) .

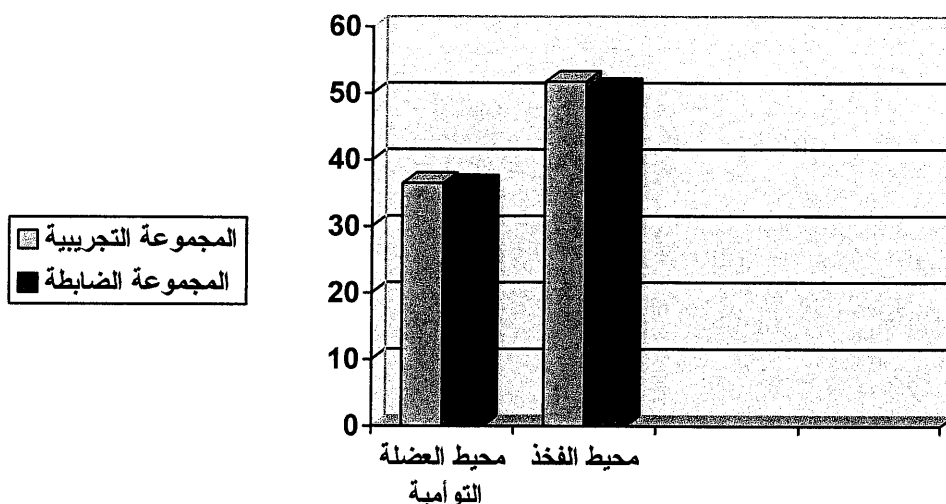
جدول (19)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " و دلالتها في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الانثروبومترية (ن = 16)

القياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		ع	س	ع	س		
المتغيرات							
محيط العضلة التوأمية	سم	2.32	36.50	1.66	36.15	0.247	غير دال
محيط الفخذ	سم	4.36	51.75	3.99	50.62	0.537	غير دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.14

يتضح من الجدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في محيط العضلة التوأمية و محيط الفخذ .



شكل (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " و دلالتها في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الانثروبومترية (ن = 16) .

وبذلك يتحقق الفرض القائل بالتدريب باستخدام حذاء خاص (Jump sole) يؤثر على زيادة بعض القياسات الانثروبومترية (محيط العضلة التوأمية ، محيط الفخذ) لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

3 - عرض النتائج المرتبطة بتأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump Sole) بنسب تحسن متفاوتة في القدرات البدنية ومحيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

سيقوم الباحث باستخراج نسبة التحسن باستخدام معادلة ق - ب / ق 100x

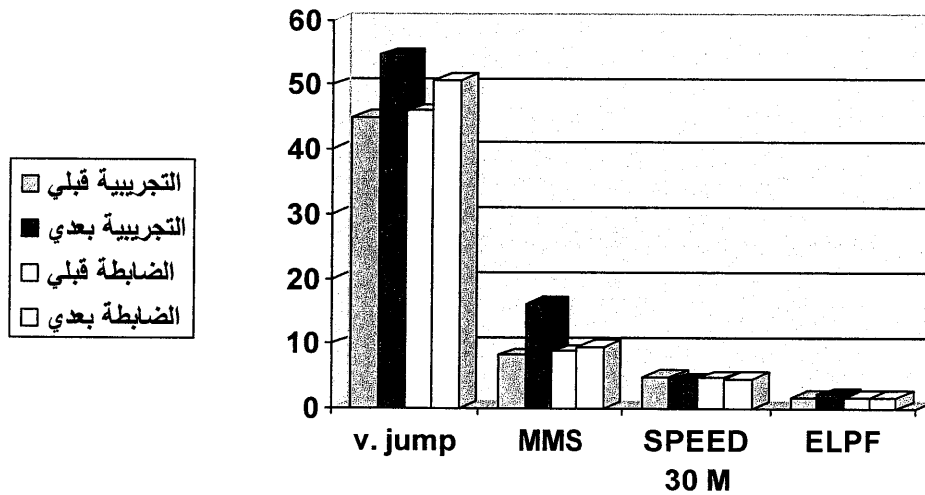
جدول (20)

نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة

في الاختبارات البدنية (ن = 16)

الاختبار	التجريبية قبلي	التجريبية بعدي	نسبة التحسن %	الضابطة قبلي	الضابطة بعدي	نسبة التحسن %
الوثب العمودي	45.00	54.62	21.37	46.00	50.75	10.32
النزول (ELPF) من على الصندوق والوثب لأعلى	1.86	2.19	17.74	1.83	1.86	1.63
أقصى معدل لرفع مقدار وزن الجسم	8.23	16.12	95.86	8.85	9.5	11.29
السرعة 30 م	4.85	4.47	7.83	4.77	4.65	2.51

يتضح من الجدول (20) بأن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في الوثب العمودي ، ونظام الوثب ، والسرعة 30 م. ففي الوثب العمودي بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية 21.37 % اما الضابطة فبلغت نسبة التحسن 10.32 % ، وفي أقصى معدل لرفع قدر وزن الجسم (MMS) فبلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية 95.86 % اما الضابطة فبلغت نسبة التحسن 11.29 % ، وفي السرعة 30 م بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية 7.83 % اما الضابطة فبلغت نسبة التحسن 2.51 % ، وفي اختبار النزول من على الصندوق والوثب لعل مسافة ممكنة بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية 17.74 % اما الضابطة فبلغت نسبة التحسن 1.63 % ، وهذه النسب في التحسن راجعة لأستخدام ل (نعل الوثب Jump Sole) .



شكل (12)

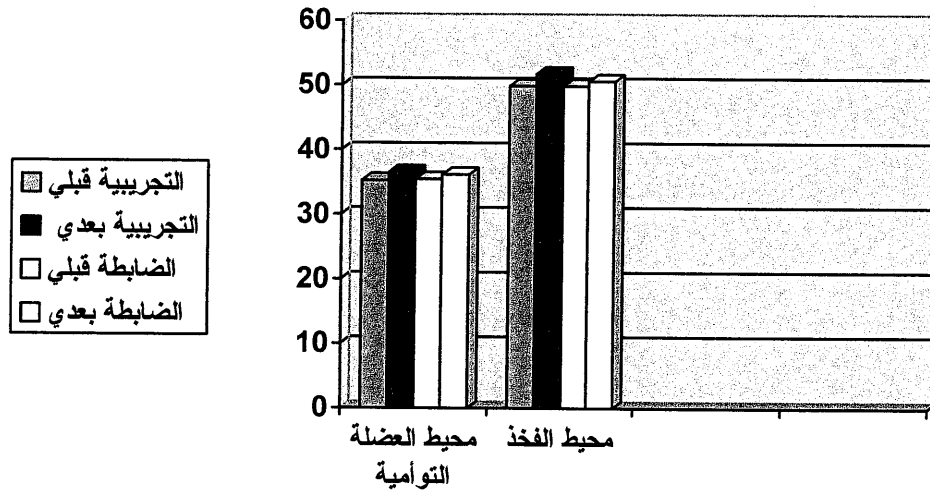
نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد الدراسة

جدول (21)

نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة
في القياسات الانثروبومترية

القياس	التجريبية قبلي	التجريبية بعدي	نسبة التحسن %	الضابطة قبلي	الضابطة بعدي	نسبة التحسن %
محيط العضلة التوأمية	35.25	36.5	3.546	35.45	36.15	1.974
محيط الفخذ	49.89	51.75	3.726	49.87	50.62	1.503

يتضح من الجدول (21) بأن نسبة التحسن في المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في محيطي العضلة التوأمية و الفخذ ، ففي محيط العضلة التوأمية بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية 3.55 % اما الضابطة فبلغت نسبة التحسن 1.97 % ، وفي محيط الفخذ بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية 3.73 % اما الضابطة فبلغت نسبة التحسن 1.50 % . وهذه الزيادة في النسب بين المجموعتين راجعة لأستخدام (نعل الوثب (Jump sole



شكل (13)
نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية و الضابطة
في القياسات الانثروبومترية ن = (16)

ويتضح من كلا الجدولين (20 و 21) بتفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في نسبة معدل التحسن للقياس البعدي عن القبلي في محيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ وفي جميع القدرات البدنية قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض القائل يؤثر التدريب بأستخدام حذاء خاص (Jump sole) بنسب تحسن متفاوتة في بعض القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

مناقشة النتائج

سوف يقوم الباحث بمناقشة النتائج وفقا للترتيب التالي :

- 1 - مناقشة النتائج المرتبطة بتأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على تحسين بعض القدرات البدنية.
- 2 - مناقشة النتائج المرتبطة بتأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على تحسين بعض القياسات الانثروبومترية .
- 3 - مناقشة النتائج المرتبطة بنسب تحسن بعض القدرات البدنية والقياسات الانثروبومترية أثناء التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole).

أولا : مناقشة النتائج الخاصة بتأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على بعض القدرات البدنية .

تشير النتائج في جدول (14) عن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية لكل من القياس القبلي و البعدي والتي أظهرت عن وجود فروق لها دلالات معنوية عند 0,05 بين كل من القياس القبلي والبعدي لكل من الوثب العمودي (اختبار سارجنت) و اختبار القوة المميزة بالسرعة (ELPF) و اختبار أقصى معدل لرفع قدر وزن الجسم (MMS) والسرعة الانتقالية 30 م لصالح القياس البعدي ، و يرجع التحسن في تلك القدرات إلى استخدام (نعل الوثب Jump sole) حيث اشارت النتائج في جدول (15) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي عن ظهور فروق لها دلالات معنوية عند مستوى 0.05 في الوثب العمودي والسرعة 30 م لصالح القياس البعدي ، بينما لم تظهر أي دلالات معنوية في كل من اختبار القوة المميزة بالسرعة (ELPF) و اختبار أقصى معدل لرفع قدر وزن الجسم (MMS) .

كما تشير نتائج جدول (16) عن ظهور فروق لها دلالات معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة (ELPF) بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، و يرجع ذلك إلى أن للتدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) له تأثير إيجابي على تحسين القوة المميزة بالسرعة و التي ظهر في اختبار القوة المميزة بالسرعة (ELPF) .

و تكون هذه النتيجة متوافقة مع نتائج دراسة الشركة المصنعة للحذاء الخاص (نعل الوثب Jump sole) من تحسين القوة المميزة بالسرعة وتتفق هذه النتيجة مع ما تم

التوصل إليه من دراسة كل من John.1996 و Cook, et al 1993 .حيث أشاروا إلى أن استخدام (حذاء الوثب Strength shoe) يؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة . و تؤكد نتائج دراسات كل من Willam 2000 و Cook 1993 حيث أشارت نتائجهما إلى أن استخدام (حذاء الوثب Strength shoe) في التدريب يساهم في تطوير وتنمية السرعة الانتقالية 30 م .

و قد أشارت الدراسات النظرية عن مدى أهمية التدريب باستخدام أدوات مساعدة لتحسين القدرات البدنية في دراسة كل من (شرف ، عبد الحميد ،1988) ، و ريهام عبدالرؤف 2002 ، وأميره مطر 1990 ، محمود الحرز 1994 ، وكوثر شوش 1999 ، وسعيد عبدالرشيد 2001 ، على أن الأجهزة والوسائل التعليمية لها دور فعال في تعليم المهارات الصعبة و تحسين القدرات البدنية مع الأداء الفني السليم في أسرع وقت وأقل مجهود ، كما تؤكد دراسات (النمر ، عبدالعزيز ،1991) ، و كذلك (النمر ، عبدالعزيز ،1992) و (النمر ، عبدالعزيز ، الخطيب ، ناريمان ، 1991) و دراسة (الجندي ، ثروت ، 1996) ودراسة (شلبي ، حمدي ، 1995) . التي تناولت تنمية تلك القدرات الخاصة للاعبين كرة السلة باستخدام أساليب و طرق مختلفة وبرامج تدريب بالأثقال لتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة على تحسن تلك القدرات .

و هذا يؤكد صحة الفرض الأول من إن التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) له تأثير إيجابي على تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية والسرعة الانتقالية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

ثانيا : مناقشة النتائج الخاصة بتأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) على تحسن بعض القياسات الانثروبومترية .

تشير النتائج في جدول (17) عن ظهور فروق لها دلالات معنوية عند مستوى 0,05 بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في محيطي العضلة التوأمية و عضلة الفخذ ، الأمر الذي يرجع إلى تأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) وهذا يكون متفق مع الدراسات التي قامت بها الشركة المصنعة ل (نعل الوثب Jump sole) والتي تشير إليها نتائج دراسات كل من John p.1996 و Pethan 1995 حيث أشار كل منهم إلى أن استخدام (حذاء الوثب Strength shoe) يؤدي إلى زيادة محيط التوأمية .

و الذي يؤكد ذلك ما أشارت إليه النتائج في جدول (18) عن عدم ظهور فروق لها دلالات معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والذي يرجع إلى أن المجموعة التجريبية المستخدمة لنعل الوثب أظهرت تحسّن في نتيجة كل من محيطي العضلة التوأمية والفخذ نظرا لأهميتهما في تحسين مسافة الوثب العمودي و لما لهذه المجموعتين من العضلات من تأثير إيجابي في تحسين الوثب لأعلى وهي من ضمن المجموعات العاملة في إنتاج الوثب لأعلى ، و كما تبين من النتائج في جدول (18) عن عدم ظهور أي تحسّن في هاتين المجموعتين العضليتين للمجموعة الضابطة . و يؤكد ذلك (هارا ، 2002) إن من العوامل الأساسية المؤثرة في إنجاز قدرات القوة (القوة العظمى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) المقطع العرضي للعضلة (ضخامة العضلة) .

لهذا تحقق صحة الفرض الثاني من أن التدريب باستخدام حذاء خاص (Jump sole) يؤثر على زيادة بعض القياسات الانثروبومترية (محيط العضلة التوأمية ، محيط الفخذ) لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين.

ثالثا : مناقشة النتائج الخاصة بتأثير التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) بنسب تحسن متفاوتة في بعض القدرات البدنية و بعض القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

فقد أشارت النتائج في جدول (21) عن معدلات التحسّن لتلك القدرات المأخوذة في الدراسة فقد أوضحت النتائج أن المجموعة التجريبية أظهرت نسبة تحسّن أعلى من المجموعة الضابطة ، مما يشير إلى أن التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) له تأثير إيجابي على بعض القياسات الانثروبومترية للاعبين والذي يؤكد ما أشارت إليه الدراسة التي قامت بها الشركة المصنعة لنعل الوثب وكذلك دراسة كل من John و Pethan 1995 حيث أشار كل منهم إلى أن استخدام (حذاء الوثب Strength shoe) يؤدي إلى زيادة محيط التوأمية .

كما تشير النتائج في جدول (20) عن نسبة التحسّن للقدرات البدنية المأخوذة في الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة والتي توضح إلى إن نسبة أعلى تحسّن كانت لاختبار أقصى معدل لرفع قدر وزن الجسم (MMS) يليه الوثب العمودي اختبار سارجنت ثم اختبار القوة المميزة بالسرعة (ELPF) و أخيرا اختبار السرعة الانتقالية 30 م ، وكانت للمجموعة التجريبية هي على التوالي ، كما تتضح من نتائج نفس الجدول أن معدلات التحسن للمجموعة

التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في تلك القدرات الأمر الذي يرجع إلى تأثير استخدام (نعل الوثب Jump sole) لدى المجموعة التجريبية .

و بالتالي تتحقق صحة الفرض الثالث من أن التدريب باستخدام (نعل الوثب Jump sole) يؤثر بنسب تحسن متفاوتة في بعض القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين .

من العرض السابق لمناقشة النتائج اتضح جلياً التأثير الإيجابي للحذاء الخاص المستخدم في هذا البحث حيث أظهرت النتائج تأثيره الإيجابي مع اللاعبين مما يكون له أكبر الأثر للنهوض بفرق الناشئين للوصول للمستويات العالية حتى تمكنهم من مواكبة التقدم والتطور وبلوغنا للغاية المنشودة .

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

- الاستخلاصات .
- التوصيات .

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث وأهدافه ، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، ومن خلال مناقشة النتائج ، تمكن الباحث من التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

1. استخدام (نعل الوثب Jump sole) في تدريب ناشئي كرة السلة في مملكة البحرين يؤثر تأثيرا إيجابيا في القوة المميزة بالسرعة المتمثلة في الوثب العمودي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
2. استخدام (نعل الوثب Jump sole) في تدريب ناشئي كرة السلة في مملكة البحرين يؤثر تأثيرا إيجابيا السرعة الانتقالية 30 م ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
3. استخدام (نعل الوثب Jump sole) في تدريب ناشئي كرة السلة في مملكة البحرين يؤثر تأثيرا إيجابيا في زيادة محيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زيادة محيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ لصالح القياس البعدي .
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة لأختبار (ELPF) لصالح المجموعة التجريبية .
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الوثب العمودي والعدو 30 م واختبار أقصى معدل لرفع قدر وزن الجسم (MMS) فيعزو الباحث لقلّة عدد المجموعتين .
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زيادة محيط التوأمية ومحيط الفخذ .
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات الانثروبومترية في محيط العضلة التوأمية ومحيط الفخذ .

8. استخدام (نعل الوثب Jump sole) في تدريب ناشئي كرة السلة بمملكة البحرين
يؤثر في السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة ومحيط التوأمية ومحيط الفخذ لدى
المجموعة التجريبية بنسب درجات اكبر من المجموعة الضابطة .

التوصيات :

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجة الإحصائية وفي ضوء مناقشة النتائج
أمكن للباحث التوصل إلى التوصيات التالية :

1. الاهتمام بتخطيط برامج التدريب واحتوائها على تدريبات (نعل الوثب Jump sole) بما يتناسب مع الفئة العمرية ونوع المسابقة التي سيشاركون فيها .
2. الاهتمام بتدريب الناشئين على سرعة الأداء المهاري الدفاعي في كرة السلة .
3. يوصي الباحث باستخدام البرنامج التدريبي ل (نعل الوثب Jump sole) قيد الدراسة لتطوير وتنمية عنصرى السرعة والقوة المميزة بالسرعة لناشئي كرة السلة تحت 17 سنة، وكذلك بعض اللاعبين في مراكز اللعب بالألعاب الجماعية التي تحتاج إلى تطوير وتنمية عنصرى القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية.
4. استخدام البرنامج التدريبي (لنعل الوثب Jump sole) قيد الدراسة لتطوير وتنمية عنصرى السرعة والقوة المميزة بالسرعة لجميع الألعاب التي تعتمد على هذين العنصرين مثل ألعاب القوى وكرة الطائرة.
5. يوصي الباحث بإجراء دراسات مماثلة تهتم بتطوير السرعة والقوة المميزة بالسرعة في بعض مراكز اللعب بالألعاب الجماعية و في مسابقات الوثب والسرعة لألعاب القوى .
6. يوصي الباحث أن تتضمن برامج إعداد المدربين والتي ينظمها الاتحاد البحريني لكرة السلة أو قسم التدريب والتطوير بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة ، على هذا البرنامج لما له أهمية في تحسين الكفاءة البدنية وانعكاسها على المستوى المهاري للاعبين.
7. يوصي الباحث المؤسسة العامة للشباب و الرياضة بإنشاء جهة أو قسم تهتم بالدراسات و البحوث في التربية الرياضية و إدخالها مجال التطبيق بإشراف خبراء متخصصون في نفس المجال و بالتعاون مع الجامعات والكليات المحلية .
8. يوصي الباحث القيام بدراسة باستخدام نعل الوثب لمعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهاري للاعبى كرة السلة الناشئين .

المراجع

- المراجع العربية .
- المراجع الأجنبية

المراجع (العربية) :

ابراهيم ، عبد الحميد (2002) . مدرب إلى مدرب . الإمارات العربية المتحدة :
أجاكس الرياضية .

ابو المجد ، عمرو و النمكي ، جمال (1997) . تخطيط برامج تربية
وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب
للنشر .

الجندي ، ثروت (1996) . تأثير برنامج تدريب بالأثقال وتدريبات الوثب
العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين . القاهرة ،
جامعة حلوان .

الخاطر ، احمد و البيك ، علي (1976) . القياس في المجال الرياضي . القاهرة
: دار المعارف .

الدياسطي ، عصام (1991) . مقرر كرة السلة ، مذكرات غير منشورة ، جامعة
حلوان .

العزاوي ، إياد والفقي ، و داد (1989) . كرة السلة - المهارات الخطئية .
بغداد : المكتبة الوطنية .

النمر ، عبدالعزيز (1991) . تأثير برنامج التدريب بالأثقال على
معدلات نمو القدرة العضلية . مجلة علوم وفنون
الرياضة المجلد (الثالث) ، العدد الثالث .

النمر ، عبدالعزيز و الخطيب ، ناريمان (1996) . تدريب الانتقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي . القاهرة : آمون للطباعة والتجليد .

حسين ، أحمد و عبدالرزاق ، يونس (2000). المرجع في كرة السلة . القاهرة : مكتبة العزيزي .

ديتريش ، هارا (2001) . مبادئ تدريب القدرات البدنية . المانيا الاتحادية : مطبعة جامعة لايبزج .

زيدان ، مصطفى (1997) . كرة السلة للمدرس والمدرّب . القاهرة : دار الفكر العربي .

سيد ، احمد نصر الدين (2003) . فسيولوجيا الرياضة نظريات تطبيقات . القاهرة : دار الفكر العربي .

شرف ، عبدالحميد (2000) تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية (الطبعة الأولى) . مصر : مركز الكتاب للنشر .

شوقي ، وسام (2003) . الأرتقاء بمهارات حركية أساسية مختارة للمبتدئين في الجمباز بأستخدام وسائل تدريبية مقترحة . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة حلوان .

عبدالبصير ، عادل (1998) الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق
في المجال الرياضي (الطبعة الثانية) مصر الجديدة : دار الفكر
العربي .

عبدالخالق ، عصام (1992) . التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات .
(الطبعة السابعة) - القاهرة : دار المعارف .

عبدالخالق ، عصام (2005) .التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات .
(الطبعة 12) - القاهرة : منشأة المعارف .

عبدالدايم ، محمد و حسانين ، صبحي (1999). الحديث في كرة السلة الأسس
العلمية والتطبيقية . (الطبعة الثانية) القاهرة : دار الفكر العربي .

عبدالرزاق ، مدحت (2000) . تأثير برنامج تدريب مقترح على سرعة أداء
بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة . المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضية (سبتمبر) 181 - 205 .

عبدالرزاق ، مدحت (1999) . دراسة توظيف بعض عناصر اللياقة البدنية
وتأثيرها على مستوى مهارات ناشئي كرة السلة . رسالة دكتوراه
غير منشورة ، جامعة الزقازيق .

علاوي ، محمد (1992) . علم التدريب الرياضي . (الطبعة الثانية
عشرة) القاهرة : دار المعارف .

فوزي أحمد ، و سلامة محمد (1987) . كرة السلة للناشئين (الطبعة الثالثة)
الاسكندرية : الفنية للطباعة والنشر والتوزيع .

هيلغا ، زيمر (2001). الإنجاز الرياضي والتدريب الرياضي .(الأولى) المانيا الاتحادية : مطبعة جامعة لايبزج .

مارتن ، دونهوف (2001) . مقرر كرة السلة . المانيا الاتحادية : مطبعة جامعة لايبزج .

متولي ، آمال (2002) . التقنيات الحديثة في طرق البحث البيوميكانيكية للأنشطة الرياضية . رسالة ضمن متطلبات الترقية لدرجة أستاذ في الميكانيكا الحيوية غير منشورة ، جامعة الإسكندرية .

المراجع الأجنبية :

Al-Ansari, M.(2001).**Body Composition : Methods of Measurements.** Journal of the Bahrain Medical Society, Vol 13 Issue 4,201-205.

Cody, Shannon.M.(1992).**The effects of the Strength Shoe on vertical jump Performance in male collegiate basketball players.** Master research, College of Human Development and performance, University of Oregon.

Cook, Stephen P. Schultz, Grechen (1993).**Development of lower leg strength and flexibility with the strength shoe.** American Journal of Sport Medicine .Vol 21 Issue3.P445-449 .

John P. Porcari, Scott M. Pethan , Kevin Ward ,Dennis Fater , and Larry Terry (1996).**Effect of training in strength shoes on 40 – yard dash Time, Jumping Ability , and**

calf girth . The Journal of Strength and Conditioning research. Vol 10,No 2,P120 -123.

J.Schroder,C.Bauer (2001) .**Basketball trainieren und spielen** .(3)Germany:veroeffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag Gmbh.

Karl Frank , Richard V. Baratta , Moshe Solomonow , Mackie Shilston , and Kevin Rich (2000). **The Effect of strength shoes on muscle Activity During Quiet Standing** . Journal of Applied Biomechanics (16), 204 – 209 .

Kim , P.S.,Makyhew,J.L. and D.F.Peterson (2002) . **A modified YMCA bench press test as a predictor of 1repetition maximum bench press strength**. Journal of Strength and Conditioning Research. 16:440:445

Mathews,D.K(1991).**measurements in physical education** .Athletic journal 55 :76, 8990,1975 .

Morhouse and Miller (1988). **Physiology of exercise** .Arch phys Med Rehabil 45:23-29.

Pethan,S.M.(1992).**Effects of training in Strength Shoe (TM) on speed,jumping ability, and calf girth**. . Master research, College of Human Development and performance, University of Oregon.

William J. Kraemer , Nicholas A. Ratamess , Jeff S. Volek, Scott A. Mazzetti , and Ana I. Gomez (2000) . **The Effect of the Meridian shoe on vertical Jump and sprint performances following short- term compined plyometric / sprint and resistance training** . The Journal of Strength and Conditioning research . Vol 14,No 2,P228-238 .

المواقع الالكترونية :

www.bodytrends.com

www.fiba.com

www.Jumpusa.com

www.asianbasketball.com

www.foxsport.com

www.britannica.com

المرفقات

مرفق (1)

الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية :

1 - السرعة الانتقالية (30 م بدء عالي) :

الهدف : لقياس السرعة الانتقالية .

طريقة الاداء : يتم التطبيق بطريقة فردية ، وتحدد مسافة ال 30 م بحيث يقف الناشيء عند خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق الناشيء بأقصى سرعة حتى يصل إلى خط النهاية في اقل زمن ممكن وتحسب لأقل جزء بالمئة من الثانية.

الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف ، عدد 2 علم صغير .

2 - الوثب العمودي من الثبات (اختبار سارجنت) :

الهدف منه : لقياس القوة المميزة بالسرعة

يقوم اللاعب بوضع إصبعه الوسطى في حبر البصمة ، ويقف بحيث تكون ذراعه ويده ممدودة ليضع علامة بأصبعه على أعلى منطقه يصل إليها في السبورة المرقمة ، ثم يقوم اللاعب بمرجحة ذراعه أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أعلى مسافة ممكنة بحيث يضع علامة بإصبعه على أعلى منطقة يستطيع الوصول إليها وتحسب المسافة بين العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .
الادوات المستخدمة : شريط قياس ، حبر البصمة .

3 - القوة والتحمل للفخذ (Maximum Muscular Strength) :

الهدف منه : اختبار قوة الفخذ العظمى

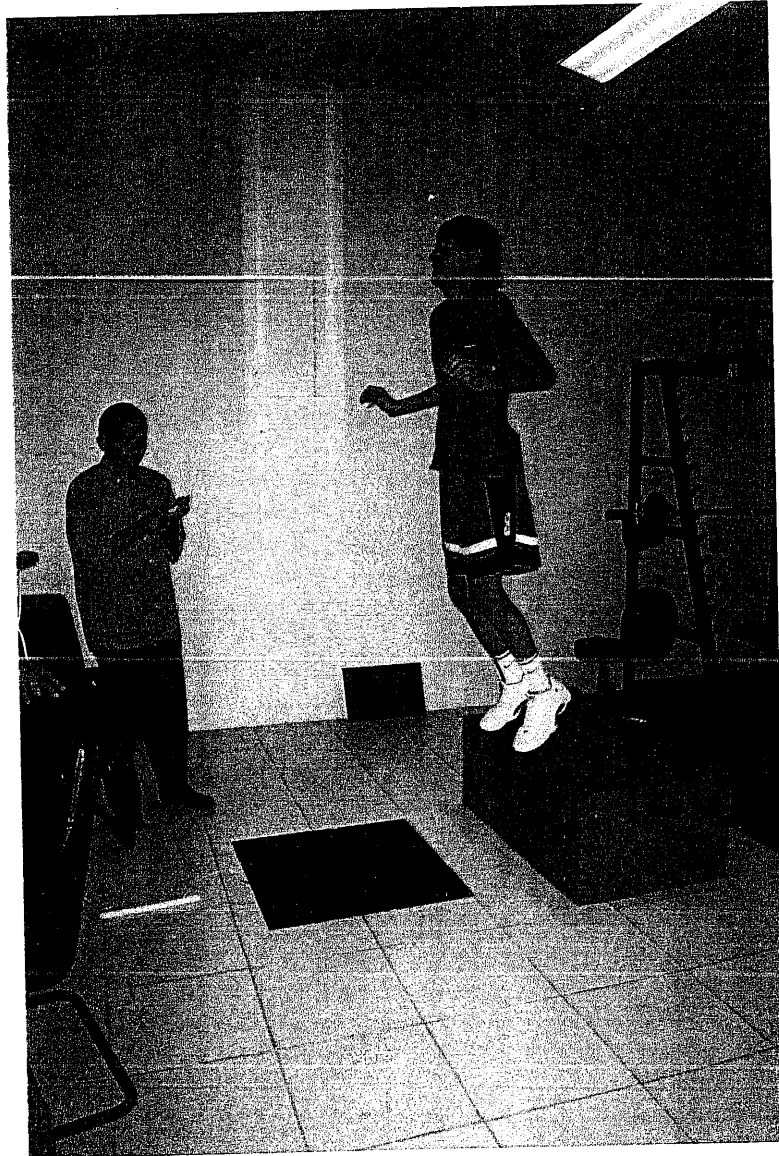
يقف اللاعب ويوضع بار وبه نفس وزنه ثقلا حديديا ، خلف رقبته ويستند على كتفيه ، ويقوم اللاعب بالجلوس على كرسي التدريب بارتفاع 45 سم ، والوقوف وتحسب له اكبر عدد من المرات . (Kim, P.S,2002) .
الادوات المستخدمة : انقال حديدية ، بار ، كرسي تدريب للأثقال .

4 - نظام الوثب (Jump system) او (Explosive leg power factor) :

الهدف منه :اختبار القوة المميزة بالسرعة .

يقف اللاعب على صندوق ارتفاعه 45 سم . ويقوم بالنزول من على الصندوق على المرتبة الموضوعه على الأرض وموصلة بالجهاز والوثب بأقصى ما يمكن والنزول عليها . ويقوم الجهاز بحساب زمن الدفع على المرتبة و زمن الطيران من المرتبة حتى النزول . و يتم عن طريق الجدول المرفق استخراج النتيجة .
(8) .

الأدوات المستخدمة : جهاز نظام الوثب (Jump system) ، مرتبة مطاطية ، صندوق خشبي بارتفاع 45 سنتيمتر .



مرفق (2)

القياسات الانثروبومترية :

1 - الطول :

الهدف منه : لأخذ قياس الطول .

يقف اللاعب في وضع معتدل بحيث يستند الظهر على القائم الرأسي . ويتم سحب المؤشر الافقي لأسفل حتى يلامس سطحه السفلي أعلى الرأس . ويحسب طول القامة بواسطة قراءة التدرج لأقرب سنتيمتر .
الادوات المستخدمة : يتم القياس بأستخدام جهاز الرستاميتير .

2 - الوزن :

الهدف منه : قياس الوزن .

تتم عملية الوزن بأن يقف اللاعب على الميزان بالملابس الخفيفة وبدون حذاء ويتم اخذ الوزن لأقرب نصف كيلو .
الادوات المستخدمة : جهاز قياس الوزن (Seca) .

3 - طول الفخذ :

الهدف منه : قياس طول الفخذ .

يقاس طول الفخذ من منتصف الرأس المدور الكبير لعظم الفخذ وحتى شق مفصل الركبة من الجهة الخارجية لأقرب نصف سنتيمتر .
الادوات المستخدمة : شريط القياس .

4 - طول الساق :

الهدف منه : قياس طول الساق .

يقاس طول الساق من شق مفصل الركبة من الجهة الخارجية وحتى الكعب الخارجي لعظم الساق لأقرب نصف سنتيمتر .
الادوات المستخدمة : شريط القياس .

5 - طول القدم :

الهدف منه : قياس طول القدم .

يقاس من الطرف الأمامي للأصبع الأكبر للقدم ، إلى منتصف خلف الكعب للقدم ، أثناء الوقوف على القدم لأقرب نصف سنتيمتر .
الأدوات المستخدمة : مسطرة طولها 50 سنتيمتر .

6 - محيط الفخذ :

الهدف منه : قياس محيط الفخذ .

يقف اللاعب في هذا القياس والقدمين بأتساع الحوض بحيث يكون وزن اللاعب موزعا عليهما بالتساوي ، ويوضع شريط القياس على الفخذ بحيث يكون أفقيا وفي المنطقة من الخلف أسفل طبقة الإلية مباشرة أما من الأمام فيكون محاذيا لنفس المستوى لأقرب نصف سنتيمتر ، ويراعى عند تنفيذ القياس عدم توتر عضلات الفخذ .

الأدوات المستخدمة : شريط القياس .

7 - محيط الساق :

الهدف منه : قياس محيط الساق .

يقف اللاعب معتدلا ثم يوضع شريط القياس أفقيا حول أقصى محيط للساق لأقرب نصف سنتيمتر

الأدوات المستخدمة : شريط القياس .

مرفق (3)

استبانة لأفضل القياسات الجسمية

جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية
برنامج الماجستير للتربية الرياضية

السيد الفاضل / المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بدراسة حول تأثير استخدام (نعل الوثب Jump sole) على بعض القدرات البدنية والقياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين . كمتطلب للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية قسم التدريب الرياضي .

و بما عرف عنكم من خبرة علمية وعملية في هذا المجال ، يرجى التكرم بالإجابة على هذا الاستبيان . وذلك بوضع علامة صح (/) على أفضل القياسات الجسمية التي تفيد الباحث في دراسته من ضمن القياسات المعتمدة لمختبر الأداء البدني للمؤسسة العامة للشباب والرياضة .

شاكر لكم كريم تعاونكم ،،،

الباحث : علي عيسى بوفرسن

مرفق (4)

استبانة لمعرفة أفضل الاختبارات البدنية

جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية
برنامج الماجستير للتربية الرياضية

السيد الفاضل / المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بدراسة حول تأثير استخدام (نعل الوثب Jump sole) على بعض القدرات البدنية والقياسات الانثروبومترية لناشئي كرة السلة بمملكة البحرين. كمتطلب للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية قسم التدريب الرياضي .

و بما عرف عنكم من خبرة علمية وعملية في هذا المجال ، يرجى التكرم بالإجابة على هذا الاستبيان . وذلك بوضع علامة صح (/) على أفضل الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة في (القوة المميزة بالسرعة ، وكذلك عنصر قوة الفخذ، و السرعة) من ضمن اختبارات مختبر الأداء البدني للمؤسسة العامة للشباب والرياضة . مقدرا لكم حسن تعاونكم معي .

ولكم جزيل الشكر ووافر الاحترام ،،،

الباحث : علي عيسى بوفرسن

مرفق (5)

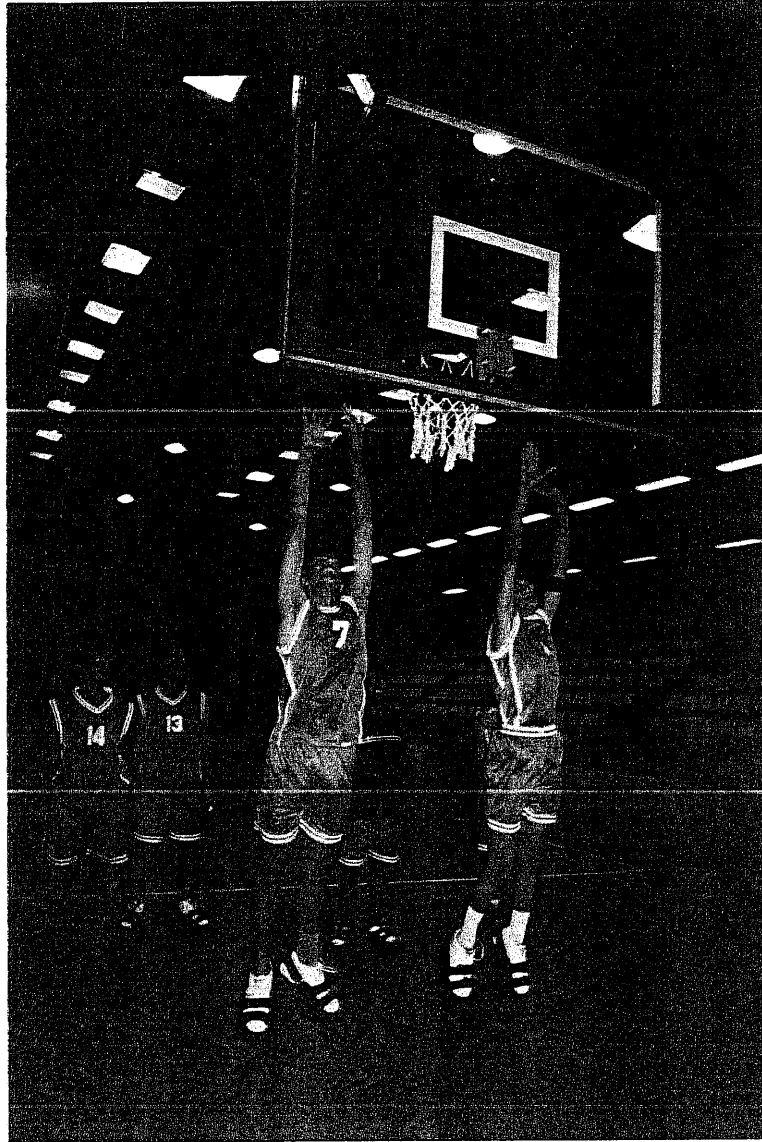
جدول البرنامج التدريبي لنعل الوثب (Jump sole)

جدول البرنامج التدريبي لنعل الوثب (Jump sole)

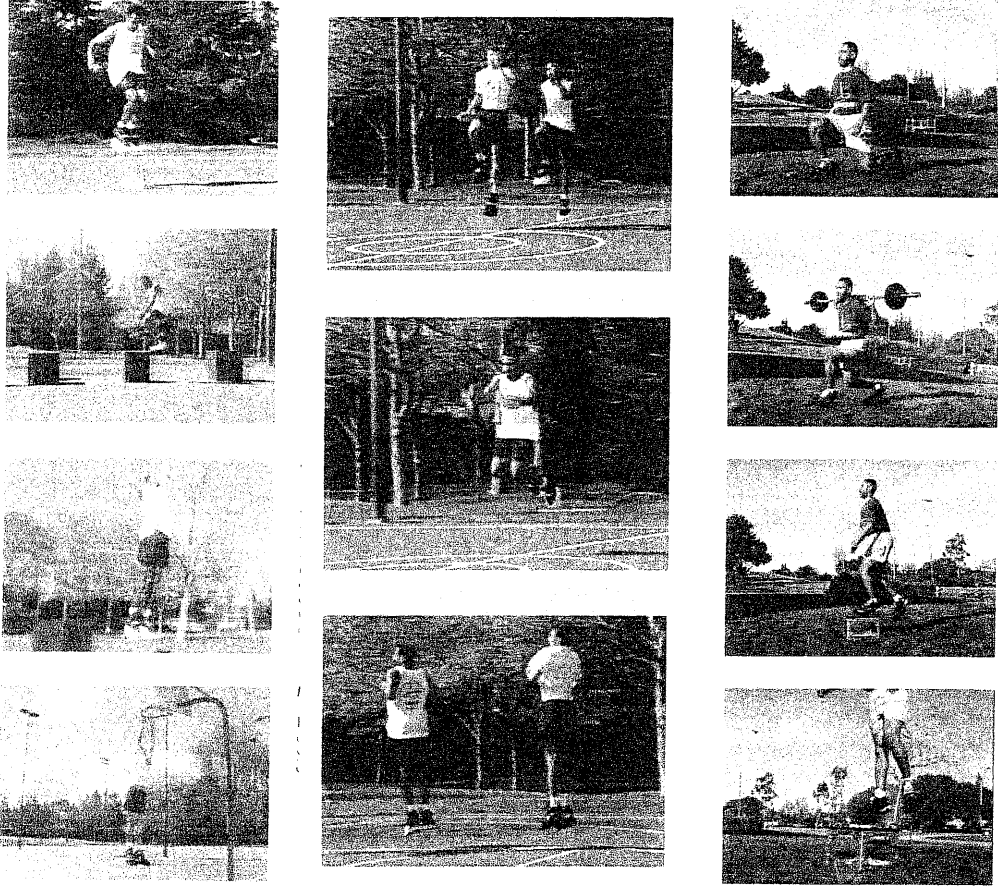
نوع التدريب	العدد او المسافة	1	2	3	4	5	6	7	الراحة دقيقة
وقوف . الوثب الجانبى على الاقماع Lateral Cone Hop	10 وثبات	-	1	1	2	2	2	2	2
وقوف . الوثب بالقدمين اماما . Bounding	25 ياردة	-	-	1	1	2	2	2	2
وقوف . جري امامي مع رفع الركبتين Skipping. عاليا	25 ياردة	-	1	1	2	2	2	2	3
وقوف . الوثب فوق الصناديق. Box Jump	10 وثبات	-	-	1	1	2	2	2	2
وقوف . الوثب للمس هدف السلة . Rim jump	10 وثبات	-	1	2	2	2	2	2	2
وقوف . خطوة واسعة بقدم ثم النزول لتقارب الركبة الخلفية الأرض Squat Lunges	10 وثبات	2	2	2	3	3	3	3	3
وقوف . الخطوة على صندوق 30سم Step-ups.	10 وثبات	2	2	2	3	3	3	3	3

مرفق (6)

صور البرنامج التدريبي للشركة المصنعة لنعل الوثب (Jump sole)



البرنامج التدريبي للشركة المصنعة لنعل الوثب (Jump sole)
مجموعة (أ) مجموعة (ب) مجموعة (ج)



- تدريب (أ - 1) الوقوف . مد القدم لخطوة والنزول . Squat Lunges .
تدريب (أ - 2) يوضع ثقل على الكتف ويقوم بنفس التمرين السابق . لم يستخدم .
تدريب (أ - 3) تدريب الخطوة . Step-ups .
تدريب (أ - 4) تدريب الخطوة مع الوثب لأعلى .
تدريب (ب - 1) جري أمامي مع رفع الركبتين لأعلى . Skipping .
تدريب (ب - 2) وقوف . الوثب بالقدمين أماما . Bounding .
تدريب (ب - 3) وقوف . الوثب أماما ثم نصف لفة والوثب للخلف .
تدريب (ج - 1) وقوف . الوثب لأعلى وللجانِب فوق العلامة . Lateral Cone Hop .
تدريب (ج - 2) وقوف . الجري ثم الوثب فوق الصندوق . Box Jump .
تدريب (ج - 3) وقوف فوق الصندوق . النزول والوثب للأعلى .
تدريب (ج - 4) وقوف . الوثب لملامسة حلق السلة . Rim jump .

مرفق (7)

توصيف الخبراء

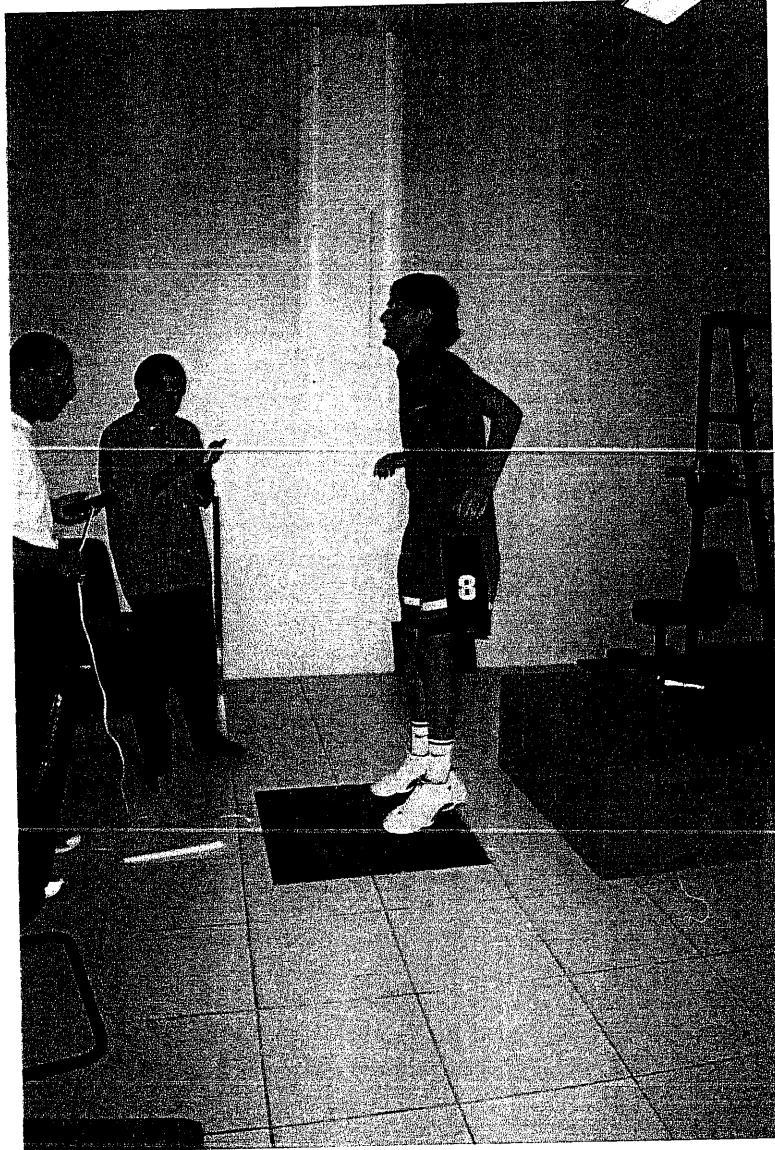
توصيف الخبراء

الرقم	الاسم	المستوى التعليمي	ملاحظات
1	د . بول ريتشارد	دكتوراه في التربية رياضية	رئيس مختبر الأداء
2	أ . حسين جعفر مهدي	ماجستير في التربية رياضية	معيد بجامعة البحرين
3	أ. سعيد العراذي	دبلوم معهد المعلمين	أخصائي في قسم التطوير والتدريب
4	أ. مهدي إكسيل	ماجستير في التربية رياضية	أخصائي في التوجيه التربوي بوزارة التربية والتعليم
5	المدرّب / سلمان رمضان	دبلوم عال في الاقتصاد	مدرّب المنتخب البحريني
6	أ. محمود حسين	بكالوريوس تربية رياضية	أخصائي بمختبر الاداء البدني بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة
7	المدرّب / ريان حسن المحمود	بكالوريوس اقتصاد	مدرّب الناشئين بنادي النجمة
8	المدرّب / محمد عقيل	ثانوية عامة	مدرّب الفئات السنية في نادي البحرين الرياضي

مرفق (8)

شرح اختبار القوة الانفجارية وجدوله (ELPF)

اسم الجهاز المستخدم: Jump system
يقوم هذا الجهاز بحساب الوثب العمودي وسرعة القدم و زمن رد الفعل .
يقف اللاعب على صندوق بأرتفاع 45 سم ، وينزل على البساط المطاطي الموصّل بجهاز
Jump system ويقوم اللاعب بالوثب لأقصى ارتفاع ممكن ، ويقوم الجهاز بحساب زمن
ارتقائه على البساط لأقرب جزء من مائة من الثانية ، وكذلك يقوم بحساب فترة طيرانه للوثب
لأعلى حتى نزوله ، والجدول المرفق هو عبارة عن وقت او زمن الطيران يقسم على زمن
الهبوط .



Explosive Leg Power Factor as a Function of Vertical and Ground Time																				
Sec	0.357	0.382	0.407	0.431	0.455	0.477	0.5	0.519	0.539	0.559	0.576	0.594	0.612	0.627	0.645	0.66	0.675	0.69	0.705	0.72
11	3.24	3.47	3.7	3.92	4.13	4.34	4.55	4.71	4.9	5.08	5.24	5.4	5.56	5.7	5.86	6	6.14	6.27	6.41	6.55
12	2.98	3.18	3.39	3.59	3.79	3.98	4.17	4.32	4.49	4.66	4.8	4.95	5.1	5.23	5.38	5.5	5.62	5.75	5.88	6
13	2.74	2.94	3.13	3.31	3.5	3.67	3.85	3.99	4.5	4.3	4.43	4.57	4.71	4.82	4.96	5.07	5.19	5.31	5.42	5.54
14	2.55	2.73	2.91	3.08	3.25	3.41	3.57	3.7	3.85	3.99	4.11	4.24	4.37	4.48	4.61	4.71	4.82	4.93	5.04	5.14
15	2.38	2.55	2.71	2.87	3.03	3.18	3.33	3.46	3.59	3.73	3.84	3.96	4.08	4.18	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8
16	2.23	2.39	2.54	2.69	2.84	2.98	3.12	3.24	3.37	3.49	3.6	3.71	3.83	3.92	4.03	4.13	4.22	4.31	4.41	4.5
17	2.1	2.25	2.39	2.54	2.68	2.8	2.94	3.05	3.17	3.29	3.39	3.49	3.6	3.69	3.79	3.88	3.97	4.06	4.15	4.24
18	1.98	2.12	2.26	2.39	2.53	2.65	2.78	2.88	2.99	3.11	3.2	3.3	3.4	3.48	3.58	3.67	3.75	3.83	3.92	4
19	1.88	2.01	2.14	2.27	2.39	2.51	2.63	2.73	2.84	2.94	3.03	3.13	3.22	3.3	3.39	3.47	3.55	3.63	3.71	3.79
20	1.79	1.91	2.04	2.16	2.28	2.39	2.5	2.6	2.7	2.8	2.88	2.97	3.06	3.14	3.22	3.3	3.38	3.45	3.53	3.6
21	1.7	1.81	1.94	2.05	2.17	2.27	2.38	2.47	2.57	2.66	2.74	2.83	2.91	2.99	3.07	3.14	3.21	3.29	3.36	3.43
22	1.62	1.74	1.85	1.96	2.07	2.17	2.27	2.36	2.45	2.54	2.62	2.7	2.78	2.85	2.93	3	3.07	3.14	3.2	3.27
23	1.55	1.66	1.77	1.87	1.98	2.07	2.17	2.26	2.34	2.43	2.5	2.58	2.66	2.73	2.8	2.87	2.93	3	3.07	3.13
24	1.49	1.59	1.7	1.8	1.9	1.99	2.08	2.16	2.25	2.33	2.4	2.48	2.55	2.61	2.69	2.75	2.82	2.88	2.94	3
25	1.43	1.53	1.63	1.72	1.82	1.91	2	2.08	2.16	2.24	2.3	2.38	2.45	2.51	2.58	2.64	2.7	2.76	2.82	2.89
26	1.37	1.47	1.57	1.66	1.75	1.83	1.92	2	2.07	2.15	2.22	2.28	2.35	2.41	2.48	2.54	2.6	2.65	2.71	2.77
27	1.32	1.41	1.51	1.6	1.69	1.77	1.85	1.92	2	2.07	2.13	2.2	2.27	2.32	2.39	2.44	2.5	2.56	2.61	2.67
28	1.28	1.36	1.45	1.54	1.63	1.7	1.79	1.85	1.93	2	2.06	2.12	2.19	2.24	2.3	2.36	2.41	2.46	2.52	2.57
29	1.23	1.32	1.4	1.49	1.57	1.64	1.72	1.79	1.86	1.93	1.99	2.05	2.11	2.16	2.22	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48
30	1.19	1.27	1.36	1.44	1.52	1.59	1.67	1.73	1.8	1.86	1.92	1.98	2.04	2.09	2.15	2.2	2.25	2.3	2.35	2.4
31	1.15	1.23	1.31	1.39	1.47	1.54	1.61	1.67	1.74	1.8	1.86	1.92	1.97	2.02	2.08	2.13	2.18	2.23	2.27	2.32
32	1.11	1.19	1.27	1.35	1.42	1.49	1.56	1.62	1.68	1.75	1.8	1.86	1.91	1.96	2.01	2.06	2.11	2.16	2.2	2.25
33	1.08	1.15	1.23	1.31	1.38	1.45	1.51	1.57	1.63	1.69	1.74	1.8	1.85	1.9	1.95	2	2.05	2.09	2.14	2.18
34	1.05	1.12	1.2	1.27	1.34	1.4	1.47	1.53	1.59	1.64	1.69	1.75	1.8	1.84	1.9	1.94	1.99	2.03	2.07	2.12
35	1.02	1.09	1.16	1.23	1.3	1.36	1.43	1.48	1.54	1.6	1.65	1.7	1.75	1.79	1.84	1.89	1.93	1.97	2.01	2.06
36	0.99	1.06	1.13	1.2	1.26	1.33	1.39	1.44	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.74	1.79	1.83	1.88	1.92	1.96	2
37	0.96	1.03	1.1	1.16	1.23	1.29	1.35	1.4	1.46	1.51	1.56	1.61	1.65	1.69	1.74	1.78	1.82	1.86	1.91	1.95
38	0.94	1	1.07	1.13	1.2	1.26	1.32	1.37	1.42	1.47	1.52	1.56	1.61	1.65	1.7	1.74	1.78	1.82	1.86	1.89
39	0.92	0.97	1.04	1.11	1.17	1.22	1.28	1.33	1.38	1.43	1.48	1.52	1.57	1.61	1.65	1.69	1.73	1.77	1.81	1.85
40	0.89	0.95	1.02	1.08	1.14	1.19	1.25	1.3	1.35	1.4	1.44	1.49	1.53	1.57	1.61	1.65	1.69	1.73	1.76	1.8
41	0.87	0.93	0.99	1.05	1.11	1.16	1.22	1.27	1.31	1.36	1.4	1.45	1.49	1.53	1.57	1.61	1.65	1.68	1.72	1.76
42	0.85	0.9	0.97	1.03	1.08	1.14	1.19	1.24	1.28	1.33	1.37	1.41	1.46	1.49	1.54	1.57	1.61	1.64	1.68	1.71
43	0.83	0.88	0.95	1	1.06	1.11	1.16	1.21	1.25	1.3	1.34	1.38	1.42	1.46	1.5	1.53	1.57	1.6	1.64	1.67
44	0.81	0.86	0.93	0.98	1.03	1.08	1.14	1.18	1.23	1.27	1.31	1.35	1.39	1.43	1.47	1.5	1.53	1.57	1.6	1.64
45	0.79	0.84	0.9	0.96	1.01	1.06	1.11	1.15	1.2	1.24	1.28	1.32	1.36	1.39	1.43	1.47	1.5	1.53	1.57	1.6
46	0.78	0.83	0.88	0.94	0.99	1.04	1.08	1.13	1.17	1.22	1.25	1.29	1.33	1.36	1.4	1.43	1.47	1.5	1.53	1.57
47	0.76	0.81	0.87	0.92	0.97	1.01	1.06	1.1	1.15	1.19	1.23	1.26	1.3	1.33	1.37	1.4	1.44	1.47	1.5	1.53
48	0.74	0.8	0.85	0.9	0.95	0.99	1.04	1.08	1.12	1.16	1.2	1.24	1.28	1.31	1.34	1.38	1.41	1.44	1.47	1.5
49	0.73	0.78	0.83	0.88	0.93	0.97	1.02	1.06	1.1	1.14	1.18	1.21	1.25	1.28	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44	1.47
50	0.71	0.76	0.81	0.86	0.91	0.95	1	1.04	1.08	1.12	1.15	1.19	1.22	1.25	1.29	1.32	1.35	1.38	1.41	1.44

مرفق (9)

استمارة تسجيل الاختبارات والمقاييس

استمارة تسجيل
الاختبارات والمقاييس القبلية و البعدية للاعبين

اسم اللاعب :
العمر التدريبي :

العمر الزمني :

التسلسل	نوع الاختبار او القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ملاحظات
1	معدل النبض أثناء الراحة			
2	الوزن			
3	الطول الكلي للجسم			
4	طول الفخذ			
5	طول الساق			
6	طول القدم			
7	محيط العضلة التوأمية			
8	محيط الفخذ			
9	الوثب العمودي V.Jump			
10	النزول من على الصندوق والوثب لأعلى مسافة ممكنة (ELPF)	Vs T	Vs T	
11	قوة الفخذ Squat` (MMS)			
12	السرعة 30 متر Speed 30m			
13	معدل النبض بعد المجهود مباشرة 30ث			

إعداد الباحث : علي عيسى بوفرسن

مرفق (10)

استمارة الاستكشاف (التحليل) للمباريات

صد الكرة		فقدان الكرة		المساعدة		سرقة الكرة		المتابعة		الاهداف			الوقت المستقطع		الفريق
المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	1 النصف	2 النصف	المحلي
	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 النصف	1 النصف	1
المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 ن	1 ن	المجموع	2 النصف	1 النصف	الضيف
													2	1	

التاريخ :

اليوم :

الفريق المنافس :

الدرجة :

المجموع	المنافس	صد الكرة	فقدان الكرة	المساعدة	سرقة الكرة	المتابعة		الاهداف او التصويبات		الخطا	الاسم	الرقم
						الهجومية	الدفاعية	الخاطئة	الصحيحة			
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12
												13
												14
												15
المجموع للفريق												

استمارة تحليل مستوى الفريق

مرفق (11)

رسالة للمؤسسة العامة للشباب والرياضة للموافقة
على إجراء الاختبارات والمقاييس

بسم الله الرحمن الرحيم
سعادة الشيخ سلمان بن إبراهيم آل خليفة .. الموقر
مدير الشؤون الرياضية بالمؤسسة العامة للشباب والرياضة

تحية طيبة وبعد ،،،

أرفع كتابي هذا طالبا من سعادتكم التكرم بالموافقة على القيام ببعض الاختبارات والمقاييس " القبلية و البعدية " بمختبر الأداء البدني لعينة البحث التي سأقوم بدراستها.
حيث أنني قد أستكملت دراسة المواد المقررة لبرنامج ماجستير التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي ، بجامعة البحرين .
وضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير سأقوم بدراسة للتحقق من (أثر استخدام نعل الوثب " Jump Sole " على بعض القدرات البدنية والقياسات الانثروبومترية الخاصة لدى لاعبي منتخب كرة السلة للناشئين بمملكة البحرين) بإشراف كل من د . آمال جابر متولي و د . منى صالح الانصاري .

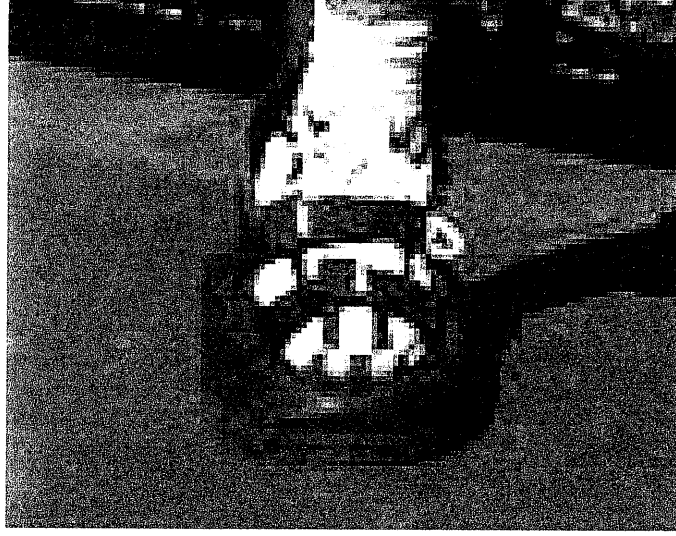
فكلي أمل بموافقة سعادتكم على طلبي و مساعدتي في استكمال إجراءات الدراسة .

ولكم مني جزيل الشكر ووافر الاحترام ،،،

مقدم الطلب : الباحث/ علي عيسى عبدالله بوفرسن
ت: 39000353

مرفق (12)

صورة الحذاء الخاص



مرفق (13)

وصل شراء الحذاء الخاص من شركة (Jump sole USA)
بالولايات المتحدة الأمريكية



1290 Lawrence Station Rd. - Sunnyvale, CA 94089 - 1-800 JUMPUSA

CUST. ID	DATE	ORDER NO.	REF. NO.
35391	8/5/2004		39984

Sold To

Hussain Mahdi
912 Van Ave
Apt 1015
Daphne AL 36526

251-626-4879

Sales Receipt

Payment Method:	Visa	Last 4 digits of credit card #:	0834
-----------------	------	---------------------------------	------

SKU	Description	Ordered	Shipped	Unit Price	Total
1003	Jumpsols size Medium	10	10	\$49.95	\$499.50

Subtotal \$499.50
Shipping \$36.00
Sales Tax \$0.00
Total \$535.50

CP446968560US

United States Postal Service
Customs Declaration and Dispatch Note — CP 72
The item parcel may be opened officially. Please print and press hard. You are making multiple copies.

Sender's Name Hussain Mahdi		Sender's Customs Reference (if any)		Insured Number	
Business				Insured Amount (US \$)	
Street 912 Van Avenue Apt #1015				SDR Value	
City Daphne		State AL		ZIP Code® 36526	
Country U.S.A					
Addressee's Name Ali Essa Bofersen		Importer's Reference - Optional (if any) (Tax code/VAT no./Importer code)			
Business					
Street House # 1413 Block # 819 Block # 1208					
Postcode		City Hamad Town		Importer's Telephone/Fax/Email (if known) 01973 39612026	
Country Bahrain					
Detailed Description of Contents (1) Shoes		Qty. (2) 5	Net Weight (3) lb. oz. 24 2 1/2	Value (US \$) (5) 250.02	For Commercial Senders Only HS tariff number (7) Country of origin of goods (8)
Check One ☐ Airmail/Priority ☐ Surface/Nonpriority		Total Gross Wt. (4) 24 26	Total Value (6) 250.02	Postage and Fees (9) 144.75	
Check One (10) ☐ Gift ☐ Commercial sample ☐ Other ☐ Documents ☐ Returned goods		Sender's Instructions in Case of Nondelivery (16) ☐ Treat as Abandoned ☐ Return to Sender NOTE: Item subject to return charges at sender's expense. ☐ Redirect to Address Below:			
Comments (11) (e.g., goods subject to quarantine/sanitary/phytosanitary inspection, or other restrictions)		Mailing Office Date Stamp AUG 13 2004 36526-9901			
License Number(s) (12)		Certificate Number(s) (13)		Invoice Number (14)	
Certify that the particulars given in this customs declaration are correct and that the item does not contain any dangerous article prohibited by legislation or by postal customs regulations.		Date and sender's signature (15) Hussain Mahdi			

Form 2976-A, January 2004 Do not duplicate this form without USPS approval 2 - Customs Declaration

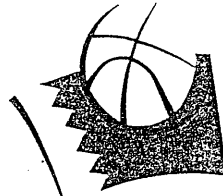
All JumpUSA Products have a 30 day money back or replacement guarantee. Jumpsols and Plyoballs have a 1 yr warranty. Videos are not refundable, but will be replaced if found within 30 days to be defective. Shipping is non-refundable.

مرفق (14)

جدول عدد اللاعبين لجميع الفئات في أندية
مملكة البحرين لموسم 2004 – 2005 م

The Bahrain Basketball Association

Member of GCCBOC, ABA, ABC, FIBA



الاتحاد البحريني لكرة السلة
BAHRAIN BASKETBALL ASSOCIATION

صناديق البحرين لكرة السلة

اللجنة التنظيمية بمجلس التعاون لدول الخليج العربية
الاتحاد العربي - الآسيوي - الدولي

لرسم ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣

جدول عدد اللاعبين لجميع الفئات لجميع الأندية الأعضاء

أول	شباب	ناشئين	أشبال	براعم	النادي
17	16	22	24	35	المنامة
16	12	22	24	37	المحرق
18	12	24	40	39	الحالة
18	15	22	31	37	الاهلي
18	12	23	24	32	سكرة
18	17	22	28	32	النجمة
14	15	17	20	20	النويدرات
16	14	15	19	18	الاتحاد
18	-	20	19	40	البحرين
18	9	21	39	28	مدينة عيسى

مرفق (15)

إحصائية المتابعات الدفاعية والهجومية للفرق

MUHARAQ - SITRA
 85 - 68
 Game#3 18-05-2004

MUHARAQ CLUB

Player	Min	FGA	FGM	FG%	FTA	FTM	FT%	2ptA	2ptM	2pt%	3ptA	3ptM	3pt%	Pts	Ast	PF	Rebound				Stl	Ch	BS	TO
																	off	def	tot					
M.Saad	36	7	3	43	6	5	0	2	0	0	5	3	60	14	2	3	1	2	3	0	0	1	2	
Tree	38	12	7	58	2	0	0	12	7	58.3	0	0	0	14	1	3	2	7	9	0	0	3	2	
Isa	15	2	1	50	0	0	0	2	1	50	0	0	0	2	1	1	2	1	3	2	0	0	0	
M.Hassan	40	17	10	59	11	9	82	12	9	75	5	1	20	30	2	3	0	5	5	6	0	0	3	
Hussain	30	7	2	29	9	8	89	7	2	28.6	0	0	0	12	2	4	3	2	5	0	0	0	0	
Ebrahim	5	2	1	50	0	0	0	1	0	0	1	1	100	3	0	2	0	0	0	1	0	0	1	
Jassim	14	5	0	0	0	0	0	4	0	0	1	0	0	0	0	1	1	2	3	0	0	0	0	
Watheq	22	5	4	80	3	2	0	5	4	80	0	0	0	10	0	2	5	4	9	2	0	0	3	
Abood	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	1	0	0	0	0	
Total	203	57	28	49	31	24	77	45	23	51.1	12	5	42	85	8	22	14	24	38	11	0	4	11	

مرفق (16)

إحدى الرسائل التي قام الباحث ببيعها
للشركة المصنعة لنعل الوثب

Reply | Reply All | Forward | Delete | Block | Junk | Put in Folder | Print View | Save Address

From : JumpUSA.com <sales@jumpusa.com>
Sent : Friday, February 27, 2004 10:16 PM
To : "ali bofersen" <bofersen@hotmail.com>
Subject : Re: Jumpsoles

Team pricing for the Jumpsoles is here:

http://64.4.16.250/cgi-bin/linkrd?lang=EN&lah=7761b03daf03b42ba342f89849949efb&lat=1078323023&hm__action=http%3a%2

You can find out the shipping cost if you put in your name and address.
Finally, when you receive it, you will have to pay import/brokerage fees.

Customer Service Dept
sales@jumpusa

Train heavy. For weights -- around the waist is the best place! This week's special: 10 lb HyperGravity Weighted belt reg. \$99.95

http://64.4.16.250/cgi-bin/linkrd?lang=EN&lah=6d3cee5da3183e65b0c5879088efb067&lat=1078323023&hm__action=http%3a%2

Good towards any weightbelt -- Here's your \$10 coupon: CP860

Forward this text to anyone you know who may want one!

www.jumpusa.com

The World's Best Sports Training Products

http://64.4.16.250/cgi-bin/linkrd?lang=EN&lah=6c2e551ee151ac39585a1b3070cd9090&lat=1078323023&hm__action=http%3a%2
Yes You Can!

JUMPUSA
1290 Lawrence Station Rd
Sunnyvale, CA 94089

TEL: 1-800-JUMP-USA

TEL: 650-967-4787

FAX: 650-967-6680

----- Original Message -----

From: "ali bofersen" <<http://lw11fd.law11.hotmail.msn.com/cgi-bin/compose?curmbox=F000000001&a=3a438723a10137c>>
To: <<http://lw11fd.law11.hotmail.msn.com/cgi-bin/compose?curmbox=F000000001&a=3a438723a1013739dac4b84b7ecb70c6&m>>
Sent: Sunday, February 22, 2004 7:07 AM
Subject: Jumpsoles

> DEAR SIR,
> I AM ALI BOFERSEN , 33 YEARS OLD, GRADUTED FROM HELWAN UNIVERSITY IN EGYPT
> IN THE YEAR OF 1991 .
> AND NOW I AM STUDYING MASTER DEGREE IN COACHING (CONDITIONING) IN
> UNIVERSITY OF BAHRAIN AND I WOULD LIKE TO USE THE STRENGTH SHOE(jumpsoles)
> IN MY RESEARCH (EFFECTS OF TRAINING IN STRENGTH SHOES ON SPEED ,JUMPING
> ABILITY,AND CALFGIRTH) . MY SAMPLE WILL BE TEN PLAYERS FROM THE NATIONAL
> BASKETBALL TEAM OF BAHRAIN KINGDOM YOUTH TEAM .
> THE STUDY IAM GOING TO DO IS THE FIRST STUDY IN THE ARABIAN WORLD . AND
> IAM
> LOOKING FORWARD FOR YOUR SUPPORT TO ACOMPLISH TH STUDY BY SUPLYING ME WITH
> THE STRENGTH SHOES .
> THANK YOU FOR YOUR COOPERATION .
> YOUR SINCERLY
> ALI BOFERSEN

مرفق (17)

الملخص باللغة الإنجليزية

Bahrain University
Faculty of Education
Physical Education Department

*The Effect of training by special shoes on
physical abilities and Anthropometric
measurements of basketball players
under 17 years old In the
kingdom of Bahrain*

Prepared by
Ali Isa Abdullah Bufersen

Supervised by

Dr. Amal Jaber Metwaly
Associate professor
Department of Physical Education

Dr. Mona Saleh Al. Ansari
Associate professor
Department of Physical Education

Presented as a part of the requirements of the master
degree in Sport Coaching

2005 - 1426

Abstract

This research aims at identifying the effect of training by using special shoes on physical abilities and Anthropometric measurements on basketball player under 17 years old . Sixteen players were the sample of the study, they were divided into a training group and a control group .

Both groups trained 3 times a week for 8 weeks and followed identical programs as prescribed by the manufacturer .(CG) wore their shoes while (JSG) wore the special shoes (jump sole).

Both group were pre-and post tested for : vertical jump, speed 30 m, (ELPF) explosive leg power factor , (MMS) maximum macular strength, calf girth and thigh girth . The results showed that the (JSG)had significantly improved in vertical jump , speed 30 m ,calf girth and thigh girth .

These results indicated that there was a tendency for the type of training used in the present study to improve performance.

The researcher concluded that using a special shoes (Jump sole) has a positive effect in improving physical abilities and some anthropometric measurement of basketball player under 17 years old in the Kingdom of Bahrain