



تأثير تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب

The effect of FUJI BODY FOLLOW AIONG-style exercises to develop some physical abilities and offensive skills for young basketball players Assistant teacher

م.م. فاضل طارق أمين عبدالكريم

Fadel Tariq Amin Abdul Karim

fadhil1986@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

إن اختيار الاسلوب التدريبي المناسب هو من العوامل التي تعطي لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG وهي أحد أشكال التمارين المتواترة عالية الجهد تعتمد اساسا على الحالة الجسدية للرياضي لتحديد الهدف المراد تحقيقه وتعتبر هذه التمرينات تدريب للجسم بكامله يعني كافة مجاميع عضلات الجسم في الحصة التدريبية الواحدة بحيث تكون مجموعات التمارين قصيرة وتمنح هذه التمارين جميع اعضاء الجسم القوة والقدرة على تحمل الاداء بأقل جهد ودقة عالية في الانجاز لتحقيق افضل النتائج في المباريات .

مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للعبة كرة السلة ومن خلال المشاهدة لوحظ ان هنالك انخفاض في مستوى المهارات الهجومية عند لاعبي كرة السلة في شوط المباراة الاخير والذي يعزو الباحث ذلك الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على مستوى أداء المهارات الهجومية عند لاعبي كرة السلة .

يهدف البحث الى اعداد تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG للاعبين كرة السلة والتعرف على تأثير تمرينات بأسلوب تمارين FUJI BODY FOLLOW AIONG في بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة .

تم استخدام المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة ، وأجريت على لاعبي نادي الكرخ الرياضي ، تم اجراء الاختبارات القلبية والبعدية لمتغيرات البحث ، واستمرت الوحدات التدريبية من 2023\9\5 ولغاية 2023\12\10

تم الاستنتاج بان إن التمرينات المعدة بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي و إن التمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG أحدثت تطورا في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين نادي الكرخ الرياضي .

يوصي الباحث ان استخدام التمرينات المعدة بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG في

نادي الكرخ الرياضي لكرة السلة و العمل على تطوير القدرات البدنية و المهارات الهجومية لما لها دور فعال في أعداد نادي الكرخ الرياضي .

الكلمات المفتاحية : تمارينات *FUII BODY FOIIOW AIONG* ، المهارات الهجومية ، كرة السلة

ABSTRACT

Choosing the appropriate training method is one of the factors that is given great importance in sports training. Among these training methods are FUII BODY FOIIOW AIONG-style exercises, which is one of the forms of repetitive, high-effort exercises that depend mainly on the physical condition of the athlete to determine the goal to be achieved. These exercises are considered training for the entire body, meaning All muscle groups of the body are included in one training session, so that the exercise groups are short, and these exercises give all members of the body the strength and ability to endure the performance with the least effort and high accuracy in achievement to achieve the best results in the matches.

The research problem: Through the researcher following the basketball game and through watching, it was noted that there is a decrease in the level of offensive skills among basketball players in the last half of the match, which the researcher attributes this to a decrease in some physical abilities, which negatively affects the level of performance of offensive skills among basketball players. The basket.

The research aims to prepare FUII BODY FOIIOW AIONG-style exercises for basketball players and to identify the effect of FUII BODY FOIIOW AIONG-style exercises on some physical abilities and some offensive skills for basketball players.

The experimental approach was used in a one-group manner, and it was conducted on the players of Al- KARKH Sports Club. Pre- and post-tests were conducted for research variables, and the training units continued from 9/5/2023 until 10/12/2023.

It was concluded that the exercises prepared in the FUII BODY FOIIOW AIONG style have proven their importance and role in the sporting aspect, and that the exercises in the FUII BODY FOIIOW AIONG style have brought about development in some of the physical abilities and offensive skills of the players of Al-KARKH Sports Club.

The researcher recommends using exercises prepared in the FUII BODY

FOIIOW AIONG style in Al- KARKH Sports Club and working on developing physical abilities and offensive skills because they have an effective role in the preparations of Al - KARKH Sports Club.

الفصل الاول

1-1 مقدمة البحث واهميته :

تعد تمارين FUII BODY FOIIOW AIONG من التمارين الرياضية الأفضل لزيادة الكتلة العضلية عند الرجال ، ويجب ممارستها بشكل صحيح للحصول على فوائدها ، تساعد هذه التمارين الرجال على حرق الدهون ورفع معدل لياقة الجسم وزيادة قوة تحمله .

تمارين FUII BODY FOIIOW AIONG وهي أحد أشكال التمارين المتواترة عالية الجهد تعتمد اساسا على الحالة الجسدية للمارس لتحديد الهدف المراد تحقيقه وتعتبر هذه التمرينات تدريب للجسم بكامله يعني كافة مجاميع عضلات الجسم في الحصة التدريبية الواحدة بحيث تكون مجموعات التمارين قصيرة وتمنح هذه التمارين جميع اعضاء الجسم القوة والقدرة على تحمل الاداء بأقل جهد ودقة عالية في الانجاز لتحقيق افضل النتائج في المباريات .

تساعد تمارين FUII BODY FOIIOW AIONG على حرق الدهون بشكل مضاعف ، ويذكر مؤيدو هذا التمرين والأشخاص الذين قاموا باتباعه أنه قادر على حرق 13 سعرة حرارية في الدقيقة بما يعادل حرق 260 سعرة حرارية خلال 20 دقيقة من التدريب بالطريقة الصحيحة.

حيث ان لعبة كرة السلة تتطلب مهارة تنفيذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع , ومما لا شك فيه ان التحركات داخل ملعب كرة السلة تكون مستمرة من جميع اللاعبين لتحقيق هجوم ودفاع جيد فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب القدرة البدنية العالية على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة ، وهنا تكمن أهمية البحث في تأثير تمارين بأسلوب FUII BODY FOIIOW AIONG في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث والتي تسهم في أداء هذه المهارات لما تضمنته من تمارين تساعد في تطويرها اثناء اللعب .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للعبة كرة السلة ومن خلال المشاهدة لوحظ ان هنالك انخفاض في مستوى بعض المهارات الهجومية عند لاعبي كرة السلة في شوط المباراة الاخير والذي يعزو الباحث الى

انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على مستوى الأداء المهاري بشكل عام والمهارات الهجومية بشكل خاص عند لاعبي كرة السلة .

1-3 اهداف البحث :

- اعداد تمارينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW ALONG للاعبي كرة السلة فئة الشباب .
- التعرف على تأثير تمارينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW ALONG في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة السلة فئة الشباب.
- التعرف على مدى تأثير القدرات البدنية على المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة فئة الشباب .

1-4 فروض البحث :

- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .
- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المهارات الهجومية ولصالح الاختبارات البعدية .

1-5 مجالات البحث :

1. المجال البشري:- عينة من نادي الكرخ الرياضي فئة الشباب .
2. المجال الزمني:- من (2023/9 /5) الى (2023/12/10) .
3. المجال المكاني:- القاعة الداخلية لنادي الكرخ الرياضي / بغداد .

1-6 تحديد المصطلحات :

FUJI BODY FOLLOW ALONG : - وهي أحد أشكال التمارين المتواترة عالية الجهد تعتمد اساسا على الحالة الجسدية للمارس الرياضة لتحديد الهدف المراد تحقيقه وتعتبر هذه التمارينات تدريب للجسم بكامله يعني كافة مجاميع عضلات الجسم في الحصة التدريبية الواحدة بحيث تكون مجموعات التمارين قصيرة وتمنح هذه التمارين جميع اعضاء الجسم القوة والقدرة على تحمل الاداء بأقل جهد ودقة عالية في الانجاز لتحقيق افضل النتائج في المباريات .

الفصل الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

تعد تمارين FUJI BODY FOLLOW AIONG من التمارين الرياضية الأفضل لزيادة الكتلة العضلية عند الرجال، ويجب ممارستها بشكل صحيح للحصول على فوائدها. تساعد هذه التمارين الرجال على حرق الدهون ورفع معدل لياقة الجسم وزيادة قوة تحمله .

تمارين FUJI BODY FOLLOW AIONG وهي أحد أشكال التمارين المتواترة عالية الجهد تعتمد اساسا على الحالة الجسدية للمارس لتحديد الهدف المراد تحقيقه وتعتبر هذه التمرينات تدريب للجسم بكامله يعني كافة مجاميع عضلات الجسم في الحصة التدريبية الواحدة بحيث تكون مجموعات التمارين قصيرة وتمنح هذه التمارين جميع اعضاء الجسم القوة والقدرة على تحمل الاداء بأقل جهد ودقة عالية في الانجاز لتحقيق افضل النتائج في المباريات .

تساعد تمارين FUJI BODY FOLLOW AIONG على حرق الدهون بشكل مضاعف ، ويذكر مؤيدو هذا التمرين والأشخاص الذين قاموا باتباعه أنه قادر على حرق 13 سعرة حرارية في الدقيقة بما يعادل حرق 260 سعرة حرارية خلال 20 دقيقة من التدريب بالطريقة الصحيحة

تمارين FUJI BODY FOLLOW AIONG هي تمارين مكثفة وقصيرة للغاية حوالي 20 ثانية من التدريب الشديد، تليها فترة راحة اقصر 10 ثوان ، والفترة الكلية لتمرين التاباتا هي فقط 4 دقائق في اربعة ايام في الاسبوع لمدة ستة اسابيع ، الهدف منها هو تحسين فعالية الشخص، وتحسين قدرة الشخص على اداء التمارين الرياضية .

فوائد تمارين FUJI BODY FOLLOW AIONG:

أثبتت تمارين تمارين FUJI BODY FOLLOW AIONG إمكانية تحقيق العديد من الفوائد للجسم إضافة إلى إعطاء القوة والطاقة للجسم نذكر من هذه الفوائد:

- تحسن الكتلة العضلية وزيادة أنسجتها أثناء ممارسة الرياضة.
- تتميز هذه التمرينات بتنوعها أثناء التدريب .
- زيادة قدرة الجسم على التحمل عن طريق زيادة إنتاج الطاقة وحرق المزيد من الأوكسجين والكربوهيدرات .
- ممارسة تمارين الجسم بشكل كامل في يوم تدريبي واحد .
- يمكن ممارسته مع اي رياضة اخرى .

أضرار تمارين FUII BODY FOLLOW ALONG:

لهذا النوع من التمرين ميزات مهمة، لكنها لا تخلو من المساوئ، كما أنها لا تناسب جميع الأشخاص ، ولها العديد من الأضرار نذكر منها :

- لا تناسب مرضى القلب وضغط الدم المرتفع .
- غير مناسبة للأشخاص ذوي اللياقة البدنية المنخفضة.
- يتمتع بنسبة مخاطر عالية وهو من التمارين المرهقة للجسم اذا تم استخدامها بشكل غير صحيح .

2-2 الدراسات المشابهة :

تأثير استخدام تمرينات البيلاتس في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة جلوس

مستخلص البحث تأثير استخدام تمرينات البيلاتس في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة جلوس ، تعد تمرينات البيلاتس من تمارين رشاقة وإعادة التأهيل، حيث تجعلك تبدو صحيحاً بديناً وأكثر حيوية وقدرة على الحركة بسهولة ، وممارستها واستخدامها لذوي الإعاقة البدنية مهمة جدا فهي تساعدهم على استخدام اجزاء الجسم الغير مصابة والقدرات العضلية والمهارات الحركية المتبقية لديهم في التحرك كتعويض عن الأجزاء المصابة في جسمهم والاعتماد على انفسهم كالذين يستخدمون الكرسي المتحرك والمعينات الحركية كالعكازات ، ولكي تساعد هؤلاء المعاقين على استعادة معنوياتهم و توازنهم النفسي و الجسمي، وتكمن اهمية البحث في تضمين المنهاج التدريبي تمرينات البيلاتس والتعرف على تأثيرها في دقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة جلوس. وتكمن مشكلة البحث :- أن التعرف على مستوى أداء المهارات لدى المعاقين ومدى تطورها تساعد في تحقيق الأهداف المرسومة كما ان تضمين تمرينات البيلاتس في عملية تخطيط البرامج أهميه كبيرة ، اذ تعد احد أهم الجوانب التي يهتم بها العاملون في مجال التربية والتدريب الرياضي باعتبارها من الضمانات الأساسية لتحسن مستوى المعاقين ، فقد لاحظ الباحثون كونهم تدريسيين في كليات التربية الرياضية بان هناك عددا كبيرا من ذوي الاحتياجات لا يمارسون التمارين بالشكل المطلوب الأمر الذي يولد ضعفا واضحا في لياقتهم البدنية مما ينعكس سلبا على دقة ادائهم للمهارات الحركية . هدفت الدراسة - التعرف على تمرينات البيلاتس وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البصرية لاعبي الكرة الطائرة جلوس - التعرف على تمرينات البيلاتس وتأثيرها في دقة اداء مهارة الضرب الساحق لاعبي الكرة الطائرة جلوس

¹م.د مجاهد حميد رشيد ، م.د عبيد داخل حاتم ؛ تأثير استخدام تمرينات البيلاتس في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة جلوس ، جامعة ديالى ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

إن الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية يلزم الباحث اختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها والذي يعد خطوة مهمة وأساسية لنجاح ذلك البحث، لذلك حتمت المشكلة على الباحث اختيار المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذات الاختبارين (القبلي والبعدي) ، ويعد المنهج التجريبي (أدق مناهج البحث العلمي في التوصل الى النتائج الدقيقة)⁽¹⁾

2-3 مجتمع وعينة البحث :

تعرف العينة بأنها (هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل الذي يجري الباحث مجمل ومحور عملة عليه)⁽²⁾

و تمثل مجتمع البحث بلاعبين فرق اندية بغداد لكرة السلة والبالغ عددهم (5) فرق هم (لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية و نادي الصليخ الرياضي و نادي الخطوط الرياضي و نادي النفط الرياضي و نادي الكرخ الرياضي) وبواقع (50) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لاعبي نادي الكرخ الرياضي لكرة السلة وكان عددهم (10) لاعب وكانت نسبة العينة من مجتمع البحث الأصلي 20%

جدول رقم (1) جدول يبين المقاييس الاحصائية لاجاد تكافؤ عينة البحث للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات البدنية والمهارية	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم (ت) المحتسبة	Sig	مستوى الدلالة
1	رمي كرة طبية وزن 3 كغم باليدين من الجلوس	التجريبية	4.566	0.509	1.113	0.299	غير معنوي
2	دبني كامل من وضع الوقوف خلال 60 ثانية	التجريبية	35.000	3.522	3.374	0.109	غير معنوي
3	المنافسة الصدرية	التجريبية	14.151	3.405	1.226	0.250	غير معنوي
4	التهديف السلمي	التجريبية	6.829	1.666	1.058	0.315	غير معنوي

¹ Paul D. leady practical research . new your k , mac Milan publishing , co . in , 1980, p-167 .

² وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة ، بغداد ، 1993م، ص 181 .

3-3 وسائل جمع المعلومات والايهزة والادوات المستخدمة :

(وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة , اختبارات , استبيان¹)

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .
- استمارات تسجيل البيانات .

3-3-2 الايهزة والأدوات المستخدمة :

- بساط اسفنجي عدد (12).
- (فت بل) وزن kg6 عدد (10) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3) .
- كرات سلة قانونية عدد (15).
- ملعب كرة سلة قانوني .
- شريط قياس جلدي طول m30 .
- لاب توب .
- كرة طبية وزن 5 كغم .
- كراسي بلاستيك عدد (6).

4-3 القدرات البدنية

3-4-1 اختبار القوة الانفجارية (للذراعين):⁽³⁾

- اختبار رمي الكرة الطبية وزن 3 كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

¹ وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه , الموصل , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , 1988, ص13
³ علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية : بغداد , دار الكتب و الوثائق ، 2013م ، ص 59.

- **الأدوات :** شريط قياس / كرة طبية وزنها 3 كغم / كرسي مع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي
- **وصف الأداء :**
- يجلس اللاعب المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليد من فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي يوضع الحزام حول الجذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع .
- **التسجيل :** يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له أفضل رمية .

3-4-2 اختبار تحمل القوة (الرجلين) :⁽¹⁾

- **اسم الاختبار :** اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين دبرني كامل من وضع الوقوف خلال 60 ثانية .
- **الهدف من الاختبار :** قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .
- **الأدوات :** ملعب صغير ، ساعة توقيت الكترونية ، بساط .
- **وصف الاختبار :**
- من وضع الوقوف ثني الرجلين ومدهما كاملا وحساب العدد في 60 ثانية .
- **الشروط :** لا يسمح بالتوقف في أثناء الأداء ، ويسمح للمختبر بأداء تكرار بسيط قبل الاختبار ، كما يسمح للمختبر بالتحرك للأمام وللخلف في أثناء الأداء .
- **التسجيل :** تحسب عدد مرات ثني ومد الرجلين خلال 60 ثانية .

¹علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية : بغداد ، دار الكتب و الوثائق ،

5-3 المهارات الهجومية

1-5-3 اختبار المناولة الصدرية :

- **الهدف :** قياس دقة المناولة الصدرية
- **الأدوات :** كرة سلة , جدار امس مرسوم عليه ثلاث دوائر متحدة المركز من الصغيرة الى الكبيرة (45 , 98 , 150) سم , صافرة
- **مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 اقدام 270 سم من الحائط عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط على ان يكون التمرير في مستوى رأس المختبر بأسرع ما يمكن ثم يقوم ب استقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاد تكرار العمل الى ان يؤدي 10 تمريرات سليمة
- **الشروط :** يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الخط وغير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط ومسموح بلامسة الكرة للحائط عند أي ارتفاع وفي حالة سقوط الكرة على الأرض يعود الاستحواذ عليها والاستمرار بالأداء يسمح للمختبر بمحاولتين .
- **التسجيل :** يسجل الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة . (4)

2-5-3 اختبار التهديد السلمي :

- **الهدف :** قياس دقة التهديد السلمي
- **الأدوات :** كرة سلة , ملعب كرة سلة , ساعة , شواخص عدد 3 , المسافة 19.5 م من النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول 6 امتار والمسافة بين الشواخص 4.5 م
- **مواصفات الأداء :** يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لأداء التهديد السلمي ثم التهديد ويتم التهديد بأحد الطرق التي يحددها المدرب من الأعلى او من الأسفل
- **الشروط :** يمنح المختبر 10 محاولات لكل نوع من التهديد ويشترط من أداء الطبطبة و التهديد السلمي بشكل قانوني والكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة او السلمية لا تحسب .
- **التسجيل :** يسجل زمن اللاعب لأقرب 1/100 من الثانية . (5)

⁴ محمد محمود و محمد صبحي ؛ الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية , القاهرة , دار الفكر , 1999 , ص 169 .

⁵ مؤيد عبدالله وفائز بشير ؛ كرة السلة , العراق , دار الكتب للطباعة والنشر , م 1999 , ص 201 .

6-3 التجربة الاستطلاعية :

هي واحدة من اساسيات العمل العالي الميداني للباحث بعد ان تقوم بتهيئة كافة المستلزمات التي يحتاجها في التجربة الرئيسية كون التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية مصغرة وتدريبية لتنقيح الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات (6)
تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء المصادف (2023/8/23) على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (4) من غير عينة البحث والهدف من هذه التجربة الى ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة لتفادي الأخطاء التي من المحتمل ظهورها في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تدريب فريق العمل المساعد*، وممارسته على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج.
- معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار وللمجموع الاختبارات.
- تعرف على إمكانية تنفيذ العينة للاختبارات.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثين وفريق العمل لتأليفها في اجراء التجربة الرئيسية.

(1) ظافر هاشم ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ؛ بغداد ,دار الكتب والوثائق,م2012 ص95.

*فريق العمل المساعد :

- مدرس مساعد ؛ محمد سعد , ماجستير / التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية .
- مدرس مساعد ؛ حسين فاضل , ماجستير / التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية .
- مدرس مساعد ؛ عباس خليفة , ماجستير / التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية .

جدول رقم (2) جدول يبين الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبارات والمهارية البدنية	الثبات	الدلالة	مستوى الدلالة	الصدق الذاتي	الموضوعية	الدلالة	مستوى الدلالة
1	رمي كرة طبية وزن 3 كغم باليدين من الجلوس	0.999	0.006	معنوي	0.995	0.997	0.001	معنوي
2	دبني كامل من وضع الوقوف خلال 60 ثانية	0.966	0.040	معنوي	0.999	0.968	0.001	معنوي
3	المنافلة الصدرية	0.998	0.008	معنوي	0.995	0.996	0.000	معنوي
4	التهديف السلمي	0.962	0.039	معنوي	0.980	0.968	0.000	معنوي

7-3 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية على متغيرات البحث من قبل فريق العمل المساعد والمتخصص وبإشراف الباحث حيث عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات لضمان توفرها في الاختبارات البعدية في يوم الاحد المصادف 2023/8/27 في نادي الكرخ الرياضي واستغرقت يوم واحد .

8-3 التجربة الرئيسة:

تم وضع تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW ALONG لتطوير بعض القدرات البدنية واستخدم الباحث هذه التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وستتضمن التجربة الرئيسة :

- ❖ مدة التدريب الكلية (8) ثمانية أسابيع.
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية).
- ❖ عدد وحدات التدريب الاسبوعية (3 وحدات).
- ❖ أيام التدريب الاسبوعي (ثلاثة ايام في الاسبوع الواحد) .
- ❖ تم البدء بتنفيذ التمرينات يوم الثلاثاء المصادف 2023/9/5 .*
- ❖ أنتهى تنفيذ التجربة يوم الاحد المصادف 2023/12/10.

9-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية من قبل فريق العمل المساعد بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة يوم الثلاثاء المصادف (2023/12/12) وتم تثبيت جميع الضروف من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات كما في الاختبارات القبلية .

3- 10 الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث نظام الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الاتية:-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قانون T.TEST للعينات المتناظرة .
- قانون T.TEST للعينات الغير متناظرة والمتساوية بالعدد .

الفصل الرابع

4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4- 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

جدول رقم (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة والمعنوية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية
		ع	س-	ع	س-		
1	رمي كرة طبية من الجلوس وزن 3 كغم / سم	0.505	4.565	5.534	0.392	3.937	معنوي
2	دبني كامل خلال 60 ثانية	3.524	35.5	43.823	1.168	6.533	معنوي

يتضح من الجدول (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية رمي كرة طبية من الجلوس وزن 3 كغم الوسط الحسابي هو 4.565 والانحراف المعياري 0.505 و الاختبار البعدي الوسط الحسابي 5.534 والانحراف المعياري 0.392 وقيمة t 3.937 و الاختبار القبلي دبني كامل خلال 60 ثانية الوسط الحسابي 35.5 والانحراف المعياري 3.524 والاختبار البعدي الوسط الحسابي 43.823 وانحراف معياري 1.168 وقيمة t 6.533.

4- 2 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

جدول رقم (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة والمعنوية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الهجومية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	المعنوية
		ع	س-	ع	س-		
1	المناولة الصدرية / تكرار	18.11	1.40	22.10	1.35	5.55	معنوي
2	التهديف السلمي/ تكرار	9.55	1.12	9.22	0.72	3.12	معنوي

يتضح من الجدول (4) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية المناولة الصدرية الوسط الحسابي هو 18.11 والانحراف المعياري 1.40 و الاختبار البعدي الوسط الحسابي 22.10 والانحراف المعياري 1.35 وقيمة t 5.55 و الاختبار القبلي التهديف السلمي الوسط الحسابي 9.55 والانحراف المعياري 1.12 والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي 9.22 وانحراف معياري 0.72 وقيمة t 3.12 .

4-3 مناقشة النتائج

عند النظر الى الجدول رقم (3) والخاص بالمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي - لصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث . اذ يعزو الباحث الى تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين وفق زمن ومدة ثمانية أسابيع حيث أدت الى تطوير بعض القدرات البدنية , وفيما يتعلق رمي كرة طائرة من الجلوس وزن 3 كغم و دبني كامل خلال 60 ثانية اذ يعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG التي أدت الى تطور القدرات البدنية وهذا ما اظهرته نتائج البحث

عند النظر الى الجدول رقم (4) والخاص بالمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي - لصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث . اذ يعزو الباحث الى تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين وفق زمن ومدة ثمانية أسابيع حيث أدت الى تطوير بعض القدرات البدنية وانعكست بشكل إيجابي على المهارات الهجومية , وفيما يتعلق باختبار المناولة الصدرية اذ يعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG قد أدت الى تحسين وتطوير مستوى الأداء وذلك لان (التمرين الحركي المهاري والمقتبس من مسار الحركة له أهمية في تحقيق الترابط المهاري في الأداء) (7) واما بالنسبة لاختبار التهديد السلمي فيعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تمرينات FUJI BODY FOLLOW AIONG قد أدت الى الدقة والتركيز في التهديد (ان التدريبات تزيد من الاداء الحركي بمعنى ان القوة المكتسبة من التدريبات تؤدي الى اداء حركي ودقة افضل في النشاط الممارس)(2)

واخيرا يرى الباحث ان تمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW AIONG قد أدت الى تطوير بعض القدرات البدنية وانعكست بشكل إيجابي على المهارات الهجومية بكرة السلة .

⁷ محمد صالح محمد ؛ منهج تدريبي مقترح بالانقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999م ، ص 91 .

2 سهيل جاسم ؛ تأثير تدريبات البلايومترك بأسلوبين مختلفين في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء بعض مهارات كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2000 م ، ص 19 .

الفصل الخامس

5 – الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات

إن التمرينات المعدة بأسلوب FUJI BODY FOLLOW ALONG من قبل الباحث أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي و أحدثت تطوراً في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين نادي الكرخ الرياضي ، إن تطور القدرات البدنية له تأثير معنوي في المهارات الهجومية من حيث الزمن والدقة .

2-5 التوصيات

الاستفادة من التمرينات بأسلوب FUJI BODY FOLLOW ALONG بعد أن أثبتت فاعليتها في تدريب نادي الكرخ الرياضي .

المصادر

- ❖ ظافر هاشم ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ؛ بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2012م.
- ❖ محمد صالح محمد ؛ منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999م .
- ❖ علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية : بغداد ، دار الكتب و الوثائق ، 2013م .
- ❖ سهيل جاسم ؛ تأثير تدريبات البلايومترك بأسلوبين مختلفين في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء بعض مهارات كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2000م ، ص 19 .
- ❖ مؤيد عبدالله وفائز بشير ؛ كرة السلة ، العراق ، دار الكتب للطباعة والنشر ، م1999 ، ص 201
- ❖ محمد محمود و محمد صبحي ؛ الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر ، 1999 ، ص 169 .
- ❖ وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه . الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988م، ص13
- ❖ وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة ، بغداد ، م1993، ص 181 .
- ❖ ا.م.د مجاهد حميد رشيد ، م. د عبير داخل حاتم ؛ تأثير استخدام تمرينات البيلاتس في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة جلوس ، جامعة ديالى ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ❖ Paul D. leady practical research . new your k , mac Milan publishing , co . in , 1980, p-167

ملحق 1

رقم الوحدة التدريبية: 1
الشهر : الأول
الأسبوع : الأول
اليوم : الثلاثاء
التاريخ : 2023/9/5
زمن التمرينات : 20 – 25 د
المكان : القاعة الداخلية لنادي الكرخ الرياضي
من القسم الرئيسي

ت	التمرينات (الوضع الابتدائي)	وصف الاداء	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع	الزمن الكلي للتمرين
1	الوقوف ، فتحا ، الذراعين بوضع مد امام الصدر	سحب الذراعين والراس للامام وسحب الذراعين معا للخلف بالتبادل وباستمرار	75%	مرات 3 * 30 2	5 ثا	10 ثا	220 ثا
2	وضع الاستناد الامامي ، الذراعين ثابتة	ثني ومد الركبتين بالتناوب		مرات 3 * 30 2	10 ثا	15 ثا	250 ثا
3	الاستلقاء على الظهر، الجسم بوضع مد	رفع القدم اليمين للاعلى ويرسم بها دائرة ثم القدم اليسار وباستمرار		مرات 3 * 45 2	5 ثا	10 ثا	310 ثا
4	وضع الجلوس ، ثني الركبتين ، الذراعين ممتدة خلف الظهر	رفع الجذع للاعلى وخفظه للاسفل وباستمرار		4 مرات × 45 ثا	10 ثا		210 ثا
5	الاستلقاء على البطن ، الذراعين والقدمين ممدودة	سحب الذراعين للامام والثبات		مرتين 2 * 45 2	5 ثا	10 ثا	210 ثا
6	وضع الاستلقاء الجانبى ، احد الذراعين مثنيه حامله الجسم ، مع ثني احد الركبتين	تحريك الجذع للاعلى وللأسفل وباستمرار		مرتين 2 * 45 2	5 ثا	10 ثا	210 ثا
	المجموع النهائي	1.410 ثانية 23 دقيقة					