



دراسة مقارنة بين اللاعبين الأساسيين والبدلاء في الأداء (البدني – والمهاري) والوظيفي لدى لاعبي  
نادي نفط الجنوب بكرة السلة<sup>(٠)</sup>

أ.م.د عادل ناجي حسن

adelnaji53@gmail.com

أ.م.د شكري شاكر فالح

shukri1972@gmail.com

الملخص

تلخص أهمية البحث بوقوف معظم المدربين بالاهتمام بالأعبيين البدلاء ومعرفة مستواهم الحقيقي من خلال اظهار الأداء الفني والمهاري والوظيفي والذي يجب ان يوازي مستوى اللاعبين الأساسيين ، بينما ظهرت مشكلة البحث ان معظم اللاعبين البدلاء هم ليس بنفس كفاءة ومستوى اللاعبين الأساسيين في معظم المهارات الحركية والمؤشرات الوظيفية ، اما هدف البحث فيشير الى التعرف على الفروق بين اللاعبين البدلاء والأساسيين في بعض المهارات الحركية والمؤشرات الوظيفية ، اما فرض البحث فتبيّن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين البدلاء والأساسيين في المهارات الحركية والوظيفية لدى عينة البحث) اما مجالات البحث حيث تضمن المجال البشري لاعبي نادي نفط الجنوب للموسم (2017-2018) ، بينما اشتملت الدراسة النظرية على التدريب الرياضي وتأثير الجهد البدني على المؤشرات الوظيفية ، وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (12) لاعب وتضمن الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج وقد ظهرت ان قيمة (T) المحسوبة في جميع النتائج هي اكبر من قيمة (T) الجدولية ، اما اهم الاستنتاجات فقد توصل الباحثان الى (جميع المؤشرات الوظيفية وسكر الدم احدث فروق معنوية بين الاختبارين (القبلى والبعدى) ، اما اهم التوصيات فكانت (التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية والمؤشرات الوظيفية لدى اللاعبين البدلاء بشكل ينسجم مع اللاعبين الأساسيين).

**A Comparative study between basic and substitute players in physical – technical and functional performance of south oil club basketball players**

**Assis . prof . Dr. Adel Naji Hessen . prof . Dr. Shukri Shaker Faleh**

The importance of the study represents on that most coach focusing on substitute players and knowing their real level in technical – physical and functional performance , it must be equal the basic players level , the problem of the study shows that most substitute players are not the same level of basic players in most motoric skills and functional indicators , However , the aim of the study is identifying the differences between substitute and basic players in some motoric skills and functional indicators , whereas the hypothesis of the research is that there are statistical differences between substitute and basic players in some motoric skills and functional indicators of the samples of the study , Concerning the samples , they are the players of south oil club for the season 2017\2018 , the theoretical part deals with sport training and the effect of physical stress on the functional indicators , the researcher depends on the descriptive method on the sample which consists of (12) players , the fourth chapter presents the discussion of the results that shows the calculating vector (T) of all the results is bigger than the stander vector (T) , the vital conclusion is that all functional indicators and blood sugar make differences between the pro and after tests ,



while the main recommendation is that the enforcing on raising the physical fitness level and functional indicators of substitute players in corresponding with basic players .

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

من أوليات مهام المدربين التدريبية لتطوير مستوى أداء اللاعبين تقع على عاتقهم متطلبات عديدة نحو التدريب الحديث لكي توظيفها وتطبيقها داخل مساحة اللعب . والتدريب الحديث في كرة السلة يتجه نحو تدريب أنظمة إنتاج الطاقة وفقاً لمساهمة كل نظام في تحسين العمليات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث للأجهزة وأعضاء جسم اللاعب ويكون من خلال زيادة حجم التدريبات الخاصة والمشابهة للمباريات والتي تتسم مع نظام الطاقة الخاص باللعبة . لكي إن لا تقلل من مستوى الأداء اللاعبين البدلاء عن اللاعبين الأساسيين من ناحية القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لغرض المحافظة على نتيجة المباراة أو الفوز بها ، وكرة السلة واحدة من الألعاب الفردية التي تمتاز بالسرعة والأداء النهاري ولا يمكن أن نتصور إن لأعب كرة السلة الجيد يشتراك بالهجوم والدفاع وإمكاناته الأوكسجين تحت المستوى المطلوب ولا يمتلك القدرة على تحمل العب بشدة عالية وفترات طويلة ومن خلال مشاهدة ومتابعة الباحثان العديد للمباريات التي خاضها لاعبي نادي نفط الجنوب الرياضي بكرة السلة لوحظ إن خسارة الفريق في الفترة الثالثة أو الرابعة هو نتيجة خروج اللاعبين الأساسيين نتيجة ارتكابهم الأخطاء الفنية الخمسة ونزول اللاعبين البدلاء والذين تظهر عليهم الانخفاض والإخفاق والتراجع في مستوى الحقيقي للاعبين الأساسيين ، مما دعى الباحثان للوقوف على هذه الحالة ودراستها لعرض وقوف المدربين على كيفية انتقاء أهم اللاعبين الذين لهم القدرة من الناحية البدنية والمهارية مع مجموعة من المؤشرات الوظيفية لأهميتها وارتباطها والمترابطة بالأداء الفني داخل الملعب حتى نتمكنهم بالحفاظ أو تغيير نتيجة المباراة ، ومن هنا تمكن أهمية البحث لمعرفة مدى اهتمام المدربين باللاعبين البدلاء ومعرفة المستوى الحقيقي لهم من خلال الأداء النهاري والبدني والذي يوازي مستوى اللاعبين الأساسيين على كيفية التعويض والحفاظ على نتيجة المباريات .

من خلال مشاهدة الباحثان أمباريات التي خاضها فريق نادي نفط الجنوب بكرة السلة لوحظ ان انخفاض وتراجع المستوى لدى اللاعبين ونتيجة الفريق في الفترات الاخيرة ، انعكاساً عن مستوى الاداء المتواضع والفرق بين الفردية بين اللاعبين الاساسيين والبدلاء ، واتضح ايضاً ذلك ان هذا التراجع في المستوى نتيجة انخفاض القدرات البدنية والاداء المهاري والمؤشرات الوظيفية لدى اللاعبين لحد علم الباحثان ، وهذا يعطي دليلاً لتغيير اسلوب التدريب مع اللاعبين وحسب الفروق الفردية التي يكشفها البحث وهو ما تمكن للاعبين البدلاء من الاضافة بالحافظ او تغيير نتيجة المباريات اثناء اشتراكهم فيها ، لذا ظهرت مشكلة البحث إن اللاعبين البدلاء هم ليس بنفس قابلية اللاعبين الأساسيين في المهارات الحركية والمؤشرات الوظيفية والتي تساعده على المحافظة على مستوى اللاعبين الأساسيين في تحقيق الفوز والمحافظة عليه .

## 2- اهداف البحث

### 2-1 يهدف البحث الى محاكي :-

1- التعرف على الفروق بين اللاعبين البدلاء والأساسيين في الأداء البدني والنهاري لدى لاعبي نفط الجنوب بكرة السلة .

2- التعرف على الفروق بين اللاعبين البدلاء والأساسيين في المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي نفط الجنوب بكرة السلة .

## 3- فروض البحث

يفترض الباحثان على مايلي :-



1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين البدلاء والأساسيين في الأداء البدني والنهاري لدى لاعبي نفط الجنوب لكرة السلة.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين البدلاء والأساسيين في المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي نادي نفط الجنوب لكرة السلة.

#### 4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبي فريق نادي نفط الجنوب بكرة السلة للموسم 2017-2018 .

1-4-2 المجال الزماني : من الفترة 2017/11/15 ولغاية 2018/3/6 .

1-4-3 المجال المكاني : قاعة نادي نفط الجنوب الرياضي في محافظة البصرة .

2- منهجة البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهجه البحث

استخدم الباحث منهجه الوصفي لملايئته لحل المشكلة البحث .

#### 2-2 عينة البحث

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لا ينتمون لفريق نادي نفط الجنوب بكرة السلة المشارك بدوري القطر بكرة السلة للموسم 2017-2018 وقد اختار الباحثان (12) لاعب وبنسبة (100%) وقد قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث في عدد من المتغيرات والموضحة في الجدولين (1-2) .

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث في القياسات المورفولوجية للاعبين البدلاء

العنوان	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات الحسابية المورفولوجية	نوع البيانات
الطول	2.789	5.167	185.2	متر		1
الوزن	9.927	5.972	80.3	كغم		2
العمر	6.478	1.516	23.14	سنة		3

يتضح من الجدول (1) عدم وجود اختلاف بين عينة البحث كون معامل الاختلاف اقل من (30%) وعليه تعد عينة البدلاء متتجانسة في المتغيرات المورفولوجية .

جدول (2)

يبين التجانس لعينة البحث في القياسات المورفولوجية للاعبين الأساسيين

العنوان	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات الحسابية المورفولوجية	نوع البيانات
الطول	4.693	8.561	18.4	متر		1
الوزن	15.37	11.278	75	كغم		2
العمر	7.536	1.643	7.8	سنة		3

يتضح من الجدول (2) عدم وجود اختلاف بين عينة البحث كون معامل الاختلاف اقل من (30%) وعليه تعد عينة الأساسيين متتجانسة في المتغيرات المورفولوجية .



### 3-2 وسائل جمع المعلومات

شملت وسائل جمع المعلومات عن ما يلي :-

1- الاختبارات والقياسات .

2- استماراة جمع البيانات .

3- نتائج اللاعبين (الاساسيين والبدلاء) .

### 3-2-1 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

1- ملعب كرة السلة .

2- صافرة .

3- ساعة توقيت عدد (2) .

4- شواخص عدد (20) .

5- كرات سلة عدد (15) .

6- جهاز قياس الضغط الدموي ومعدل ضربات القلب عدد (1) .

7- جهاز قياس سكر الدم عدد (1) .

### 4-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

#### 4-2-1 الاختبارات والقياسات (البدني والمهاري) بكرة السلة (5: 65)

استخدم الباحثان الاختبارات المقنة .

اولا: الاختبار المركب (البدني ، المهاري) لقياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصوير السلمي بعد اداء المحاوره.

ثانياً : الاختبار المركب (البدني ، المهاري) لقياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصوير من القفز (نقطتان) بعد اداء التسليم والاستلام من الجدار .

ثالثاً : الاختبار المركب (البدني ، المهاري) لقياس السرعة الانتقالية المنتهية بالتصوير (3 نقاط) بعد اداء المحاوره .

#### 4-2-2 القياس الوظيفية (11: 69)

اولا : قياس معدل ضربات القلب في حالة الاستلقاء بواسطة جهاز لقياس معدل ضربات القلب .

### 5 التجربة الرئيسية

قام الباحثان بتاريخ 18/1/2018 بإجراء الاختبارات على عينة البحث في تمام الساعة (4) مساءاً وفي قاعة نادي نفط الجنوب ، وقد تم القياس والاختبار حسب الآلية الآتية :-

1- معدل ضربات القلب من الاستلقاء .

2- معدل الضغط الدموي الشرياني من الاستلقاء .

3- معدل التنفس الدموي الشرياني من الاستلقاء .

4- الاختبار الاول للأداء المهاري (قياس السرعة الانتقالية والتصوير السلمي) بعد اداء المحاوره .

5- قياس السكر .

6- الاختبار الثاني للأداء النهاري (قياس السرعة الانتقالية والتصوير من القفز (نقطتان) بعد اداء المحاوره .

7- الاختبار الثالث للأداء النهاري (قياس السرعة الانتقالية بالتصوير (3 نقاط) بعد اداء المحاوره .

8- اعادة جميع القياسات (ضربات القلب والضغط الدموي ومعدل التنفس وسكر الدم) بعد الاختبار المهاري البدني الثالث .



## 6- الوسائل الأحصائية

استخدم الباحثان الحقيقة الأحصائية spas

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق قبل وبعد الجهد لمجموعة اللاعبين الاساسيين

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية قبل وبعد الجهد لمجموعة اللاعبين الاساسيين في المتغيرات قيد البحث

الدلالة المعنوية	قيمة (T)		بعد الجهد		قبل الجهد		وحدة القياس	متغيرات البحث
	الجدولة	المحسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2.26	26.944	1.429	19.6	1.398	15.2	عدد/ دقيقة	السرعة الانتقالية المنتهية بالتوصيب السلمي
		22.33	0.788	7.8	0.84	5.5	عدد/ دقيقة	السرعة الانتقالية المنتهية من القفز (نقطتان)
		6.068	1.05	14.3	0.981	11.42	عدد/ دقيقة	السرعة الانتقالية المنتهية بالتوصيب (3 نقاط)
		3.455	17.41	159.60	14.635 57	138.20	ملم/ ز	ضغط عالي
		3.009	10.96 814	87.60 3	9.4868	76.0	ملم/ ز	ضغط واطئ
		23.71	3.5	38.80	5.4772	15.40	عدد المرات دقيقة	التنفس
		28.557	1.816	141.4	1.62	57.60	ضربة دقيقة	ضربات القلب
		3.772	3.772	128.0	3.848	120.4	ملم غرام/ لتر	السكر

• قيمة T الجدولية تحت درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) يساوي (2,26)

### 2- عرض ومناقشة نتائج الفروق قبل وبعد الجهد لمجموعة اللاعبين البدلاء

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية  
قبل وبعد الجهد لمجموعة اللاعبين البدلاء في المتغيرات قيد البحث

الدلالة المعنوية	قيمة (T)		بعد الجهد		قبل الجهد		وحدة القياس	متغيرات البحث
	الجدولة	المحسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2.26	8.820	1.702	16.7	1.354	14.5	عدد/ دقيقة	السرعة الانتقالية المنتهية بالتوصيب السلمي
		6.708	0.823	6.3	1.03	4.8	عدد/ دقيقة	السرعة الانتقالية المنتهية من القفز (نقطتان)



معنوي	7.965	0.816	13	0.948	11.3	عدد/ دقيقة	السرعة الانتقالية المنتهية بالتصوير (3 نقاط)
معنوي	2.799 77	20.43 0	140.80 1	13.349 1	128.2 0	ملم/ز	ضغط عالي
معنوي	5.045 58	14.06 0	93.800 7	14.219 0	79.00 0	ملم/ز	ضغط واطئ
معنوي	17.619 00	4.219 0	47.400 4	4.4721 0	15.20 0	عدد/ دقيقة	التنفس
معنوي	9.61 96	10.08 0	165.60 4	3.3466 0	72.80 0	ضربة/ دقيقة	ضربات القلب
معنوي	5.391 45	11.73 0	124.20 4	8.5615 0	106.6 0	ملي/ لتر	السكر

• قيمة  $T_{\text{أجودوليه}}^{\text{تحت درجة حرية}} = 10$  (0,05) دلالة يساوي (2,26)

### 3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث

من خلال ملاحظة جميع النتائج والفرق المعنوية الحاصلة لجميع متغيرات البحث لدى اللاعبين الاساسين والبداء نتيجة اثر المجهود البدنى أدى الى تغيرات كيميائية نتيجة عملها الوظيفي لخلايا الجسم لتحرير الطاقة اللازمة لضمان استمرار العب باللعب دون هبوط في مستوى الأداء وتحمل العب بشدة عالية ولفترات طويلة مع بقاء معدل ضربات القلب مرتفعا مما يدل على قدرة الأجهزة الوظيفية في اداء عملياتها في المستوى المطلوب والتي تحتاج الى حلول سريعة لحسب موافق اللعبة متعددة سواء كانت الهجومية أو الدفاعية وهذا ما يؤكده (باسم عبد خنجر وآخرون 2007) (نتيجة لأداء تدريبات بدنية مرتفعة الشدة تحدث زيادة كبيرة في معدل ضربات القلب تصل حوالي 200 ضربة بالدقيقة ، ومن خلال ذلك نجد إن هناك علاقة بين شدة الحمل التدريبي وزيادة معدل ضربات القلب (31:2). وتعتمد عملية انتقاء اللاعبين والتدريب الرياضي على الدور القيادي للمدرب الذي يتمتع بمقدرة عالية من الكفاءة على تدريب لاعبيه وتعليمهم الاعتماد على النفس واستغلال طاقاتهم السلطوية وطريقة تدريبية تبعاً لفارق الفردية مما يجب تعزيز مواطن القوة في الجانب البدنى والنهاري والخططي ومعالجة مواطن الضعف لديهم وأيضاً له القدرة والقابلية على جعل هؤلاء اللاعبين بالشعور بأنهم وحدة واحدة أثناء اختيارهم وليس على أساس من هو هناك لاعب أساسى أو لاعب بديل ، ثم بعد خلق العلاقة الجيدة بينه وبين لاعبيه وبين اللاعبين أنفسهم حيث يلعب دوراً أساسياً في تعزيز ونجاح عمل الفريق والوصول بهم إلى أعلى المستويات ، هذا ما يؤكد (علي بن صالح الهرهوري 1994) (لكي يحسن المدرب انتقاء الرياضيين ، يجب إن يكون واضحاً لديه النموذج المثالي للرياضي المراد إعداده من حيث جميع المواصفات وفق متطلبات الفعالية الرياضية المراد التخصص فيها ، وهذا ما يحتم علينا ضرورة الاعتماد على الخامات الموجودة لدينا والعمل على إعداد النموذج المثالي للرياضي المراد إعداده وانطلاقاً من ذلك يمكننا تحديد المواصفات والمتطلبات المهارية والبدنية والنفسية لكي يكون انتقادنا تابعاً من نموذج نريد إيجاده وتأهيله ليكون قادراً على تحقيق الهدف المخطط له) (223:5).

كما يعزو الباحثان بأن التوجيه الحديث للتدريب في كرة السلة يتوجه نحو تدريب أنظمة الطاقة وفقاً لتدخل كل نظام في تحسين العمليات الفسيولوجية الكيميائية التي تحدث للأجهزة وأعضاء جسم اللاعب ويكون ذلك من أوليات مهام المدربين من خلال زيادة الأحجام التدريبية الخاصة والمشابهة للمباريات والتي تنسجم مع الطاقة الخاص باللعبة حيث تضع اللاعب في مستوى وظيفي وضغط نفسي كما لو كان في اداء مباراة وهذا ما أشار إليه (باسم عبد خنجر وآخرون 2007) (يهدف التدريب الاوكسجيني الى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتفسفي الذي يؤدي بدوره الى تحسين قابلية استعادة الشفاء بعد الجهد البدنى من خلال زيادة القابلية على امتصاص الاوكسجين من الرئتين ونقله ونقله من الرئتين الى الانسجة بواسطة الدم وتحسين كفاءة العضلات على امتصاص الاوكسجين من الدم لإنتاج الطاقة اللازمة للعمل العضلي) (39:2). كما أن استخدام تدريبات نظام الطاقة الاوكسجينية الخاصة بشدة عالية بين الإفراد يهدف الى تحسين عمل العضلات



والإوتار والأربطة على مقاومة التعب لأجل أداء خالي من الأخطاء يمنعه التفوق ميدانياً ويعد عاملًا مؤثرًا على أدائهم ويعطي مؤشرًا حقيقاً لحالة اللاعب الأنبيه ، ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه ( غایتين 1997) (نجد إن معظم اللاعبين عند ممارسة التدريب يكون بدور عضلة القلب في كمية الدم المدفوع إلى الجسم وتقل كمية الأوكسجين من خلال عملية الشهيق والزفير إلى عضلات الجسم العاملة لأجل الاستمرار بالعمل لهذا تستهلك الخلايا العضلية في التمارين الأوكسجينية بسرعة عالية تكون نسبة انتقال الأوكسجين إلى الأنسجة ثلاثة إضعاف كمية الأوكسجين في المستوى الطبيعي التي تبلغ حوالي M15 / M1100 من الدم (6: 608). كما الباحثان إن زيادة ونقصان مستوى السكر عن الحدود الطبيعية عند الإنسان بشكل عام والرياضي بشكل خاص يؤدي إلى حالة مرضية لديه ، ولهذا ينصح الأشخاص المصابين بمرض الداء السكري بمزاولة الرياضة لأجل حرق السكر الزائد الموجود في الدم لكنه إن يبقى ضمن الحدود الطبيعية ، لذا نجد أن معظم الرياضي ناو اللاعبين يحتاجون إلى توفير الطاقة لأجل الاستمرار بمزاولة النشاط الرياضي الخاص بهم ، ولذا بعد السكر واحد من أهم عناصر توفير الطاقة لأجل الاستمرار بالأداء دون الشعور بالتعب مما يؤدي إلى هبوط مستوى عدم توفير الطاقة اللازمة ، وهذا ما يشير إليه ( سعد شاهين حمادي وأخرون 2009) (من خلال أيجاد العلاقة بين ممارسة النشاط البدني على زيادة امتصاص الأنسولين وان الهدف منه أنجاز حالة أفيضية يبقى فيها مستوى السكر في الدم ضمن الحدود والمدى الطبيعي (70\_110) ملغم/1000 ملي لتر في الدم .

ويعزى الباحثان سبب ذلك الاختلاف والتباين في متطلبات الأداء عند منافسة بين افراد عينة البحث على عدة متطلبات نهارية وبدنية ووظيفية ، اذ تلاحظ ان اللاعبين في المنافسة يحتاجون الى اداء خالي من الأخطاء يمنحهم التفوق ميدانياً ، فضلاً عن المتغير الوظيفي (بنسبة الأوكسجين بالدم) وهذا مؤشر لكفاءة الجهاز التنفسى والدوري في ايصال الأوكسجين الى العضلات العاملة وتعويض النقص الحاصل جراء الجهد البدني ، حيث تبين ان هناك علاقة عكسية كلما قلّت نسبة الأوكسجين للعضلات العاملة يعتبر عامل مؤشر على اداء اللاعبين ويعطي مؤشرًا حقيقاً لحالة اللاعب الآتية وفقاً لمستويات التكيف ، ويتفق الباحث مع ما اشار اليه ومن هنا عبد الله يهود (2009) (إن البناء البدني و الوظيفي يكون عصب السبق في تحقيق النتيجة الإيجابية للمباراة ويأتي ذلك من خلال العلاقة الطردية بين كافة المهارات المتوفرة بدنية كانت أو نهارية أو وظيفية كانت أو خططية ولا يتم ذلك إلا من خلال التفاعل الهدف بين هذا وذلك للوصول الى أفضل مستوى لذا فإن أي انحدار أو انخفاض في احدهما يؤدي الى عدم قدرة اللاعب على الأداء بشكل متكامل أو مثالى) .

(10:123) ومن هنا يرى الباحثان إن الأداء النهاري يتطلب درجة عالية من تحمل الأداء أثناء فترات المباراة ، اذ تعمل هذه القدرات البدنية على تعزيز امكانية اللاعب في قدرته على الأداء طول المباراة بدون او قلة حدوث الأخطاء ، والذي وبالتالي ينعكس ايجابياً على نتيجة المباراة وهذا ما نلاحظه عند المباريات ، اذ يعطينا مؤشرًا لمدى ارتباط القدرات البدنية والوظيفية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري ويتفق الباحث الى ما اشار اليه بيان علي عبد علي وأخرون (2009) (ان الطابع المميز للمهارات الحركية لنوع النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد ويهدف فيه الى تحقيق اعلى مستوى ممكن هو الذي يحدد نوع المكونات البدنية الضرورية التي تمكنه من الوصول الى اعلى المستويات) .

كما يرى الباحثان إن تنوع وتغير طبيعة الأداء حسب مواقف اللعب ، نلاحظ ان المتطلبات الوظيفية هنا تلعب دوراً كبيراً وفق عدة عوامل من اهمها مدة اللعب وقوة المنافس وهنا يلعب متغير الناتج القلبي دوراً كبيراً في مدى امكانية القلب على دفع الدم ويصل حجم الدم المدفوع إلى اضعافه خلال أداء الجهد مما يزيد من كمية الدم المحمّل بالأوكسجين الواسع للعضلات العاملة ، ويتفق الباحث الى ما اشار اليه محمد عبد الرزاق نعمة (2014) (ان تعدد المواقف التي يتطلبها الأداء المهاري من عمليات في اتقان الأداء الحركي نتيجة لتعدد هذه المواقف فان اللاعب يجد نفسه غير قادر على اتمام ما مطلوب منه اذا لم تتوفر فيه قدرات بدنية كثيرة بين السرعة واداء المهارة وفق متطلبات اللعب لذلك ترى ان المتطلبات البدنية الخاصة تعد من اهم مميزات التوافق البدني لما لها من تأثير متبادل مع المهارات الحركية وهذا يحتاج الى امكانية توفيق الاجهزة الحيوية بالجسم وخاصة الجهاز التنفسى لما له من اثر كبير في ايصال الأوكسجين الى العضلات العاملة لإنتاج الطاقة وبالتالي حدوث التقلص العضلي اللازم للأداء) . (9: 110)



#### 4- الخاتمة

توصى الباحث من خلال نتائج البحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- ان المدرب الجيد الذي يستطيع ان يعد مجموعة من اللاعبين الاكفاء ذات الشعور بالمسؤولية اتجاه فريقهم وتحملهم اصعب الظروف وحل مواقف اللعب الصعبة .
- 2- استطاع المدرب ان يخلق مدى التفاهم والتجانس عند اللاعبين الاساسيين والبدلاء وقدرتهم على حل مواقف اللعب الصعبة .
- 3- ان مستوى المؤشرات الوظيفية وسكر الدم احدثت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث الاساسيين والبدلاء ذلك من جراء الجهد البدني .
- 4- ان التغيرات الحادثة في الجانب الوظيفي وسكر الدم تدل على انسجام عينة اللاعبين للجهود البدنية بسبب كثرة الممارسة واداء المنافسات .
- 5- ان مستوى الاداء البدني المهاري لعينة اللاعبين الاساسيين هو افضل من عينة اللاعبين البدلاء .

اهم ما يوصي به الباحث ما يلي :-

- 1- التأكيد على رفع اللياقة البدنية لعينة اللاعبين البدلاء .
- 2- الاهتمام بالصفات الخاصة لعينة البدلاء بشكل ينسجم مع عينة اللاعبين .
- 3- الاهتمام بإجراء الاختبارات بشكل دوري على عينة البدلاء لمعرفة الفروق الفردية والمستوى مقارنة باللاعبين الاساسيين .
- 4- التأكيد على اجراء الفحوصات التي استخدمها الباحث .
- 5- الاهتمام بالتمارين الم Mayer المتشابهة لنوع لعبة كرة السلة .

#### المصادر العربية

- 1- أمر الله أبسطاطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفس ، الإسكندرية ، 1998.
- 2- باسم عبد خنجر وآخرون : كرية السلة فسلخة تعليم تدريب ، مطبعة الحضارة ، بصرة ، أعشار ، 2007.
- 3- بيان علي عبد علي وآخرون : أسس رياضة المبارزة ، طبع في مكتب دار الأرقام للطباعة ، بغداد ، 2009.
- 4- حسن سيد معرض : كرة السلة للجميع ، مطبع الجوزي ، القاهرة ، 1980.
- 5- علي بن صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي ، جامعة قان يونس ، بنغازي ، ط1 ، 1994.
- 6- علي عاشور عبيد : تصميم وتقنيات اختبارات لقياس الأداء (البدني ، المهاري ، الهجومي) المركب بدلالة السرعة الانتقالية وتحمل السرعة لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين ، أطروحة دكتوراه ، العراق ، البصرة ، 2014.
- 7- غaiton وHoul (ترجمة) صادق الهلالي : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، منظمة الصحة العالمية ، المكتب الإقليمي الشرق الأوسط ، 1997.
- 8- سعد شاهين حمادي وآخرون: علاج داء السكري بالتدريب الرياضي ، الطبعة الاولى، مطبعة النخيل ، بصرة ، عشار ، 2009
- 9- مانفييف. لـ. بـ : اسس التدريب الرياضي ، موسكو الاتحاد السوفيتي سابقا ، 1977.
- 10- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1996.
- 11- محمد عبد الرزاق نعمة الضرباوي : تصميم وتقنيات اختبارات مركبة لتقدير الاداء بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعب المبارزة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأساسية ، جامعة المستنصرية ، 2014.
- 10- محمد عبد الله صيهدود : تحديد معيار مرجعي بالأداء النهاري بدلالة القدرات البدنية والمتغيرات البايوكيميائية لمؤشر لانقاض اللاعبات الخماسي بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2009.
- 11- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 1998 .