Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

تأثير استخدام بعض تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري والبدني لدي ناشئ كرة السلة

الدكتور/ أحمد حسام الدين أحمد محمد

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تاثير تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية لناشئ كرة السلة من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة كما يهدف الى التعرف على تأثير تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض القدرات البدنية قيد البحث .

وكذلك التعرف على تأثير تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة على مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث المتمثل في لاعبي نادى بنها الرياضي تحت ١٨ سنة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.والبالغ عددهم (٣٠ لاعب)، تم اختيار عدد (١٠ لاعبين) لأجراء الدراسة الاستطلاعية، وبالتالي أصبح حجم عدد العينة الاساسية (٢٠ لاعباً) تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية – ضابطة) بطريقة عشوائية متساويتين فأصبح عدد وقوام كل منهما عدد (١٠) لاعباً.

حيث اظهرت نتائج البحث فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي ادى استخدام البرنامج التدريبى المقنن من حيث الشده والحجم والراحة الى تحسن فى نتائج اداء الاختبارات البدنية لعينة البحث .

و يوصى الباحث بضرورة تطبيق مثل هذه البرامج على لاعبى الدرجة الاولى رجال وسيدات كما يوصى الباحث بتضرورة تطوير عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبى كرة السلة لما له من اهميه قصوى اثناء الاداء البدنى والمهارى .

الكلمات المفتاحية : تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة – مستوي الأداء المهاري والبدني – ناشئ كرة السلة

- مدرس دكتور بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب – كلية علوم الرياضة – جامعة بنها .

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

Research Summary
The research aims to identify the effect of special strength endurance training with speed on some specific physical variables and offensive skill performances of youth basketball players by implementing a proposed training program using special strength endurance training with speed. It also aims to investigate the impact of this training on some physical abilities under study, as well as to analyze the effect of special strength endurance training with speed on the level of certain offensive skill performances being researched. The sample was selected purposefully from the research community represented by the players of Banha Sports Club under 18 during the sports season 2023/2024, totaling (30 players). A number of (10 players) were chosen to conduct the exploratory study, leading to a primary sample size of (20 players), divided into two groups (experimental and control) randomly and equally, each comprising (10) players.The results of the research showed statistically significant differences between the pre-test and post-test measurements in the physical variables under study for the experimental group in favor of the post-test measurement. There are statistically significant differences between the pre-test measurements.
The post-test in physical variables under study for the experimental group showed that there were statistically significant differences between the pre-test and post-test measurements in the specific physical variables and offensive skill performances under study for the control group in favor of the post-test. The use of the structured training program in terms of intensity, volume, and rest resulted in improved performance results in the physical tests of the research sample. The researcher recommends the necessity of applying such programs to first division players, both men and women. The researcher also emphasizes the importance of developing the element of strength endurance with speed in basketball players due to its utmost importance during physical and skill performance.

.Keywords: Speed endurance strength training - Level of skill and physical performance - Basketball youth

---

• Doctoral teacher in the Department of Theories and Applications of Team Sports and Racket Sports - Faculty of Sports Science - Benha University.

مقدمة ومشكلة البحث:

- **مقدمة البحث:**

شـــهدت الفترة الأخيرة تطوراً كبيراً فى مجال الإعداد البدني للرياضـــيين ، بعد أن وضـــعت الدول المتقدمة رياضـــياً الإعداد البدني علي قمة جوانب الإعداد الأخرى إيماناً منها بأن عناصـــر اللياقة البدنية يجب أن تنمي أولاً وبدرجة مناسبة ، مما دفع تلك الدول إلى تخصيص نسب عالية ومرتفعة من ميزانيتها للبحث العلمي في شتي المجالات إيماناً منها بقيمة العلم فى المجال الرياضـي إيماناً من هذه الدول بقيمة الرياضة كظاهرة حضارية تعكس مدي التقدم والرقي الذي وصلت إليه، والذي تنعكس أثاره علي ما تحرزه من انتصارات وميداليات فى البطولات الرياضية المختلفة.

يرى **خالد عبد الرؤوف عبادة(٢٠١٣ م)**إن تحقيق المســتويات الرياضـــية العليا يعكس مدي نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل بأستمرار علي دفع اللأعب إلي إخراج أقصـي قدراته، ويجتهد علماء التدريب الرياضـي فى محاولة الوصـول إلي أفضـل الطرق التي تعمل علي الارتقاء بمســتوي أداء اللاعـب بـأعتبـار أن الأداء هو محور ومصـــــدر الاهتمـام فى العمليـة التـدريبيـة. (١٢:٢)

ويضـيف **عويس على الجبالى (٢٠٠٠ م)** أن المزج ما بين القدرات البدنية هو الأساس لتطوير الأداء في النشـاط التخصـصـي مع تناسـب مزج هذه القدرات وبخاصـة القدرة العضـلية فالصـفات البدنية المرتبطة ببعضـها البعض كان التدريب لتطويرها معا أسـرع وأقوى من محاولة تنمية كل صـفة على حدة ومن هنا وجب على المدرب أن يضـــع ذلك في اعتباره ولكي تكون كل حركة أو مهارة أســاســية في كرة السلة عالية الأداء اقتضـى الأمر أن يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصـحيح للمهارة وحيلته البدنية العالية و قدرات عقلية ثم ثبات في الصفات الإرادية النفسية

وتعتبر القوة المميزة بالسـرعة أحد أهم العناصـر البدنية المركبة للاعب كرة السـلة حيث يتطلب من اللاعب القيام بالأداء المهاري والتكتيكي في ظروف اللعب المختلفة بالتوقيت والســرعة المناســبة فيحتم على اللاعب أن يقوم بالأداء من الإنطلاقات السـريعة والعدو السـريع لمسـافات قصـيرة وغير منتظمة هذا بجانب قدرة اللاعب على الوثب لأعلى ارتفاع ممكن وكذلك توالي هذا الوثب بغرض وضع الكرة بالسلة و التصـويب من القفز أو متابعة الكرة المرتدة أو الحصـول عليها تحت ظروف الصـراع مع الخصـم ولذلك يمكننا أن نطلق على رياضـــة كرة الســـلة على إنها رياضـــة القدرة العضـــلية للزراعيين والرجلين. (٢٣:٤)

مشكلة البحث :

تعتبر رياضة كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتميز بالأداء السريع، لذلك فهي تتطلب قدرات بدنية عالية بمواصلة بمستوى عالي من الفاعلية طوال زمن المباراة، فلا شك من إن مستوى الأداء الفني للاعبي كرة السلة مرتبط بمستوى الإعداد البدني لهم .

و كرة السلة رياضة يتطلب نماذج حركية متعددة مثل العدو. العدو السريع للخلف والارتداد–الوثب–الخطوات الجانبية–التحركات الدفاعية–وغيرها من المهارات الحركية هذا بالإضافة إلى ديناميكية وسرعة المباراة .

ويشير **محمد عبد الرحيم (٢٠٠٦م)** إن لاعب كرة السلة يجب أن يمتلك العديد من المهارات الأساسية حيث يعتمد نجاح أي فريق بوصول للمستويات العالية على امتلاكه تلك المهارات بحسن استغلالها بدرجة عالية من الكفاءة المهارات الأساسية هي جوهر التكتيك في كرة السلة حيث يعتمد التكتيك على مهارة اللاعبين في استخدام المهارات الأساسية ما إنه يجب على المدربين بإعطاء جزء كبير من الوقت الكافي والتدريبات المكثفة لتطوير تلك المهارات الأساسية دي بالإضافة إلى الواجبات الإضافية لتحسين إتقان المهارات الأساسية حتى تتميز بدرجة عالية من الدقة والثبات في الظروف المتغيرة.
(١٥:٧)

ويذكر **مايكل دويل (٢٠٠٣م) Michale doyle** أن تحمل القوة المميزة بالسرعة هو هدف جوهرى للمنافسات الصعبة والأكثر جوهرية هو أن هذه القدرة تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة أثناء العمليات التدريبية لذا فهى مقدرة الرياضى عل أداء حركات قوية وسريعة ولأطول فترة ممكنة خلال المبارة وبكفاءة عالية . (١٦:١١)

كما يؤكد **فراس محمد (٢٠٠٩م)** نقلا عن مايك دويل على أن تحمل القوة المميزة بالسرعة يعنى أداء التمرين بأقصى سرعة ولأطول فترة زمنية ممكنة أى قدرة العضلات على الإنقباض بالحد القريب من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة . (٣٢:٥)

يوضح **أدريان كاسياس (٢٠٠٨م)** أن البرامج التدريبية تعتمد فى تصميمها لتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة على العديد من الوسائل والطرق والأساليب التدريبية وذلك وفقا للهدف المراد تحقيقه ومن أمثلتها التدريب الفترى عالى الكثافة . (٦:١١)

من خلال ما سبق وبعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية التى تناولت بالبحث والدراسة البرامج التدريبية الخاصة بلاعبى كرة السلة ، وكذلك مقابلة الباحث لعدد من مدربى رياضة كرة السلة ، وجد أن هناك تشعبا فى البرامج التدريبية المقننة والتى يخضع لها اللأعبون سواء فى برامج

الأثقال التقليدية أو غيرها مما يؤدى إلى عدم حدوث تطور ملموس فى مستوى تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة و بالتباعية مستوى الأداء المهارى ، مقارنة بحجم الأحمال التدريبية ووحدات التدريب البدنية المعطاة للأعبين وخاصة الذين تعرضوا لبرامج تدريبية عديدة أثناء عمرهم التدريبى.

ويري الباحث أن مباريات كرة السلة من المباريات التي تبذل فيها مجهود كبير من الفريقين ، حيث يقوم اللاعب بتنفيذ الأداءات المهارية المختلفة بشكل مستمر مما تتطلب صفة القوة المميزة بالسرعة وبتكرار أدائها فاللاعب في حاجة ماسة لتحمل هذه الصفة التي تهدف إلى الحفاظ علي مستوي أداء القوة المميزة بالسرعة لأطول فترة زمنية ممكنة دون هبوط مستوي الأداء والفاعلية ، وقد لاحظ الباحث من خبرته كلاعب ومدرب ومن خلال متابعه مباريات دوري كرة السلة ضعف مستوي بعض الأداءات المهارية سواء الهجومية أو الدفاعية لدي اللاعبين في المباريات وخصوصاً مع بداية الفترة الرابعة من المباراة ويقل المستوي تدريجياً من خلال ضعف اللاعبين على أداء مهارة المتابعة سواء كانت الدفاعية أو الهجومية وكذا أداء مهارة التصويب وكذلك زيادة الأخطاء وضياع الكرات السهلة في عملية التمرير وعدم القدرة على التركيز ، وذلك لعدم قدرة اللاعبين على الاستمرار بسب ضعف صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة لديهم ، مما دفع الباحث إلى إجراء هذا البحث وهو محاولة لوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية الخاصة الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث.

هدف البحث:

١. التعرف على فاعلية تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية لناشئ كرة السلة من خلال: –
٢. وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة.
٣. التعرف على تأثير تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.
٤. التعرف على تأثير تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة على مستوى بعض الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث.

فروض لبحث:

١. توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق ذات دلاله إحصـــائية بين القياســـين البعديين في المتغيرات البدنية الخاصـــة والأداءات المهارية الهجومية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضـــابطة لصـــالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

القوة المميزة بالسرعة:

عرفها **عصـــام عبد الخالق (٢٠٠٥)** بأنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقومات مختلفة بأقل وقت ممكن . (١٣٨:٣)

وتضيف **نيفين ممدوح (٢٠١٤)** بأنه " قدرة العضلة على تكرار اخراج قوة قصوى أو أقل من القصوى وتؤدى بالقوة القصـوة لفترات زمنية قصـيرة أو طويلة نسـبيا امام مقاومة مع وجود برهة انتظار بين التكرار والأخر" وتظهر القوة المميزة بالسرعة في كل من التصويب والمتابعة والتمرير والدفاع ضد التصويب (١٥ :٩)

الاداءات المهارية الهجومية الخاصة بلاعب كرة السلة قيد البحث :

وعرفها **مصطفى محمد زيدان وجمال رمضان موسى(٢٠٠٨)** بانها هي امتلاك لاعب كرة السلة للعديد من المهارات الأســـاســـية والتي قد تحتاج الى كثير من الوقت للتدريب عليها واتقانها للوصـــول باللاعب الى المســـتويات العليا ، ويجب على اللاعب أن يكون على درجة عالية من القدرات البدنية والحركية وأن يجيد المحاورة داخل منطقة التصويب حتى يصبح لاعب فعالا في الأداء الهجومي بالإضافة الـــى مـــهـــارة الـــتـــصـــويـــب الـــجـــيـــد وقـــدرتـــه فـــي الـــتـــحـــكـــم بـــالـــكـــرة. (٥٢ :٨)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث فريق كرة السلة تحت ١٨ سنة بنادى بنها الرياضـى التابع لمنطقة القليوبية لكرة السلة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث المتمثل في لاعبي نادى بنها الرياضي تحت ١٨ سنة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.والبالغ عددهم (٣٠ لاعب)، تم اختيار عدد (١٠ لاعبين) لأجراء الدراسة الاستطلاعية، وبالتالي أصبح حجم عدد العينة الاساسية (٢٠ لاعباً) تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية – ضابطة) بطريقة عشوائية متساويتين فأصبح عدد وقوام كل منهما عدد (١٠) لاعباً موضح بالجدول (١)

جدول (١)

توصيف مجتمع عينة البحث

(ن=٣٠)

م	نوع العينة		العدد	النسبة من المجتمع
١	عينة الدراسة الاستطلاعية		١٠	%٣٣,٣
٢	عينة الدراسة الأساسية	المجموعة التجريبية	١٠	%٣٣,٣
٣		المجموعة الضابطة	١٠	%٣٣,٣
العينة الكلية للبحث			٣٠	%١٠٠

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية قبل تطبيق البرنامج وذلك في متغيرات (العمر الزمنى – العمر التدريبي – الطول– الوزن – مؤشر كتله الجسم – معدل النبض) كما هو موضح بالجدول (٢)، وكذلك تجانس العينة من حيث المتغيرات البدنية والأداءات المهارية الهجومية كما هو موضح بالجداول (٣)، (٤).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول– الوزن– العمر التدريبي– العمر الزمني)

(ن=٣٠)

متغيرات	وحدة القياس	المتوسط *Mean*	الوسيط *Median*	الانحراف *Std. Deviation*	الالتواء *Skewness*
العمر الزمني	سنة	16.485	16.445	0.441	0.272
العمر التدريبي	سنة	5.533	5.750	0.765	-0.850

الطول	سم	175.297	175.000	5.744	0.155
الوزن	كجم	67.484	68.000	1.052	-1.472
مؤشر كتلة الجسم B.M.I	نسبة	0.239	0.240	0.009	-0.453
المعدل الأقصى للنبض Max.H.R	ن/ ق	203.588	203.330	1.877	0.413

يتضـــح من جدول (٢) أن قيم الإلتواء في المتغيرات المختارة (العمر الزمني – العمر التدريبي – الطول – الوزن – مؤشر كتلة الجسم – المعدل الاقصى للنبض) قد تراوحت ما بين (-١,٤٧٢، ٠,٤١٣) وهي قيم إنحصرت ما بين ±٣ مما يشير إلى التوزيع الاعتدالي لعينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبار	وحـــدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
رشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	9.226	9.000	0.683	٠,٩٩٣
تحمل السرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	ثانية	37.979	38.000	0.940	-٠,٠٦٧
القدرة العضـــلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	34.967	35.000	2.723	-٠,٠٣٧
القدرة العضـــلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة وزن ٥ كجم	سم	337.833	350.000	20.930	-١,٧٤٤
المرونة	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	12.403	14.000	3.617	-١,٣٢٤
تحمل عضلي عام	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	28.655	28.500	1.201	٠,٣٨٧
تحمـل عضـــلي للـــذراعين وحزام الكتف	اختبار الانبطاح المائل وثني الذراعين	عدد	30.302	29.000	3.207	١,٢١٨
التحمل العضـــلي لمنطقـــة الفخـــذ والرجلين	اسكوات لمدة ٦٠ث	عدد	32.597	32.500	3.008	٠,٠٩٦

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
دقة التمرير	اختبار دقة التمرير في كرة السلة	عدد	6.200	6.500	1.648	-0.546
سرعة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	11.089	11.000	1.973	0.136
المحاورة المنتهية بالتصويب	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	9.069	9.000	1.172	0.177
التصويب السلمي	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (التصويب السلمي)	ثانية	35.558	36.000	2.306	-0.575
المتابعة المستمرة	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	7.498	7.475	0.730	0.096
المتابعة المرتدة	اختبار كريا زوجلو(الكرة المرتدة)	عدد	15.630	15.950	1.865	-0.515
حركات القدمين	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	8.592	9.000	1.001	-1.222

يتضح من جدول (٣)، (٤) أن قيم الإلتواء في المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية وهي قيم إنحصرت ما بين ±٣ مما يشير إلى اعتدالية التوزيع لعينة البحث.

- **أدوات ووسائل جمع البيانات**
- **المسح المرجعي:**

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والمراجع والبحوث العلمية العربية والأجنبية وذلك بهدف:

- إعداد وتجهيز الإطار النظري للبحث.

- التعرف علي أسس وقواعد تصميم البرنامج المقترح.
- التعرف علي فترة تنفيذ البرامج وزمن الوحدة التدريبية.
- تصميم استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات والقياسات قيد البحث ويتضح ذلك في مرفق رقم (٤) ، (٥) ، (٦)
- عمل مسح مرجعي لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة بلاعبي كرة السلة مرفق رقم (١) .
- عمل مسح مرجعي لتحديد أهم المتغيرات المهارية المرتبطة بتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة بلاعبي كرة السلة مرفق رقم (٢) .

اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة:

- * القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات لسارجت).
- * القدرة العضلية للذراعين (اختبار دفع كرة طبية باليدين لابعد مسافة).
- * التحمل العضلي العام (الانبطاح المائل من الوقوف)
- * الرشاقة (اختبار حرف Tللرشاقة).
- * تحمل السرعة (الجري بالظهر والمواجهة بطول الملعب).
- * المرونة (ثني الجذع اماما أسفل من الوقوف).
- * التحمل الدوي التنفسي (اختبار يويو المتقطع بالراحة المستوى الاول).

اختبارات الأداءات المهارية الهجومية:

- اختبار دقة التمرير.
- اختبار سرعة التمرير.
- المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي.
- التصويب السلمي على السلتين (السريع).
- المتابعة المستمرة.
- اختبار الكرة المرتدة.
- اختبار الجري مع تغير الاتجاه.

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة سلة قانوني + كرات سلة + أقماع.

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستامير Restamer لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- كرات طبية زون (٥) كجم.
- كاميرا فيديو.
- أطواق – شريط قياس (متر).

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عدد (١٠) لاعبين من ناشئي نادي بنها الرياضي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من توافر شروط أداء الاختبارات والإعداد لها قبل البدء في تطبيق برنامج البحث.

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٣/٦/٢١م إلى ٢٠٢٣/٦/٢٣ م وذلك بمقر نادي بنها الرياضي وقام فيها الباحث بدراسة تفصيلية لعينة البحث وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من تدريب السادة المساعدين وكذلك زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات، وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها وتلافيها أثناء التنفيذ، ولضمان صحة تسجيل البيانات.
- التأكد من مدي ملائمة الاختبارات قيد البحث لعينة البحث.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار على حده وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعة لها

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة الاستطلاعية الثانية يوم ٢٤ / ٦ / ٢٠٢٣م إلى يوم ٣٠/ ٦ /٢٠٢٣م وكان الغرض منها تطبيق أربعة وحدات تدريبية لتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية والأزمنة الخاصة بالبرنامج التدريبي والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق البرنامج، ومن ثم حساب

معامل الصـــدق باســـتخدام صـــدق التمايز ومعامل الثبات بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على النحو التالي:

تم اجراء القياسات على يومين (المرة الاولى) ٢٤، ٢٠٢٣/٦/٢٥م بفاصل زمني (٣أيام) ٢٦، ٢٧، ٢٠٢١/٦/٢٨م ثم اجراء القياس (المرة الثانية اعادة تطبيقه يوم ٢٩، ٢٠٢٣/٦/٣٠م القياس مرة أخري يوم بفاصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين الأول والثاني.

المعاملات العلمية:

بعد التوصـــــل إلى الاختبارات البدنية واختبارات الأداءات المهارية الهجومية، قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالي: -

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (Discriminat Validation) بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم (فريق تحت ١٨ سنة بنادى بنها) والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي عينة البحث الاســـتطلاعية ويوضـــح جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث؛ ويوضـــح جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبارات الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحـــدة القياس	المجموعة الاستطلاعية		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
رشاقة	ثانية	9.078	0.744	7.900	0.568	3.979
تحمل السرعة	ثانية	37.537	1.225	39.600	1.506	-3.361
القدرة العضلية للرجلين	سم	35.200	2.974	40.700	2.359	-4.582

القدرة العضلية للذراعين	سم	339.600	19.080	345.900	9.085	5.943
المرونة	سم	13.710	3.299	14.300	3.164	3.408
تحمل عضلي عام	عدد	28.665	1.304	31.300	1.947	-3.557
تحمل عضلي للذراعين وحزام الكتف	عدد	30.905	3.982	32.900	2.234	7.382
التحمل العضلي لمنطقة الفخذ والرجلين	عدد	34.390	2.105	46.500	2.121	-12.813

ت ج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية والمجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣,٣٦) و(١٢,٨١) وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات البدنية مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية والمجموعة المميزة في اختبارات الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث

(ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الاستطلاعية		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
دقة التمرير	اختبار دقة التمرير في كرة السلة	عدد	٧,٢٠	٠,٦٣	١٠,٢٠	٠,٤٢	١٢,٤٨

سرعة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	١٠,٨٤	٠,١٣	٨,٧٤	٠,٤١	١٥,٥٥
المحاورة المنتهية بالتصويب	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٢٨	٠,٣٩	٦,٧١	٠,٤١	١٤,٣٣
التصويب السلمي	اختبار للناشئين (التصويب السلمي) محمد عبد العزيز سلامة	ثانية	٣٤,٢٩	٠,٥٠	٣٠,٠١	٠,٩٩	١٢,٢٢
المتابعة المستمرة	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٧,٤٠	٠,٥٢	١٣,٥٠	١,١٨	١٤,٩٩
المتابعة المرتدة	اختبار كريا زوجلو(الكرة المرتدة)	عدد	١٤,٨٠	١,٣٢	٢٢,٧٠	١,٤٢	١٢,٩١
حركات القدمين	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٨,٨٥	٠,٢٠	٦,٦٨	٠,٥١	١٢,٥٨

ت ج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية والمجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٢,٢٢) و(١٥,٥٥) وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع اختبارات الأداءات المهارية الهجومية مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

ثبات الاختبارات:

لحساب معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Method)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثاني بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث؛ وجدول (٨) معامل الثبات للاختبارات الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
تحمل	اختبار الجري بالظهر	ثانية	٣٨,٢٥	٣,٣٧	٣٧,٥٠	٤,٣٩	٠,٦٣٩
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	٤٠,٢٠	٤,٤٨	٣٩,١٠	٥,٤٥	٠,٧٣٢
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة وزن ٥ كجم	سم	٣٥١,٠٠	٢١,١٩	٣٤٩,٠٠	١٩,٨٣	٠,٦٤٢
المرونة	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	١٥,٧٠	٣,٠٦	١٤,٥٠	٣,٦٥	٠,٧٨٢
تحمل	اختبار الانبطاح المائل	عدد	٢٨,٢٠	٤,٢٦	٢٧,١٠	٤,٥٦	٠,٦٤٨
تحمل عضلي للذراعين وحزام الكتف	اختبار الانبطاح المائل وثني الذراعين (التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتف)	عدد	٢٩,١٠	٣,٥٤	٢٨,٠٠	٣,٣٣	٠,٧١٢
التحمل العضلي لمنطقة	اختبار التحمل العضلي لمنطقة الفخذ والرجلين	عدد	٣٦,٣٠	٣,٥٠	٣٥,٥٠	٣,٨٠	٠,٦٤٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
الفخذ والرجلين							
رشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٩,١٢	٥,٣١	٩,٠٠	٤,١٣	٠,٦٣٨

ر ج (٨، ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بقيمة (٠,٦٣٢) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

جدول (٨)

معامل الثبات بين التطبيق الأول و الثاني للعينة الاستطلاعية في اختبارات الأداءات المهارية قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
دقة التمرير	اختبار دقة التمرير في كرة السلة	عدد	٨,١٠	٢,١٦	٨,٤٠	٣,٦٥	٠,٦٥٢
سرعة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	١١,٦٢	٣,٠٧	١١,٧٥	٤,٥٦	٠,٨٤٥
المحاورة المنتهية بالتصويب	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	١٠,٠٤	٢,١٩	١٠,١٢	٣,٣٣	٠,٧٧٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
التصويب السلمي	اختبار للناشئين (التصويب السلمي) محمد عبد العزيز سلامة	ثانية	٣٤,٦٦	٣,٦٥	٣٤,٧٧	٢,٢٠	٠,٦٥٩
المتابعة المستمرة	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٩,٢٠	٤,٥٦	٨,٧٠	٣,٠٩	٠,٨٤٥
المتابعة المرتدة	اختبار كريا زوجلو(الكرة المرتدة)	عدد	١٦,٥٠	٣,٣٣	١٦,٧٧	٤,٠٥	٠,٨٧١
حركات القدمين	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٩,١٢	٣,٨٠	٩,٨٥	٣,٠٧	٠,٧١٢

رج (٨، ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات الأداءات الحركية الفردية والمركبة حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بقيمة (٠,٦٣٢) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

البرنامج التدريبي:

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في:

الهدف من البرنامج:

قام الباحث بتخطيط برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية لناشئي كرة السلة.

خطوات وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي.
- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح.
- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث.
- التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبي لديهم بمعرفة طبيب النادي.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات.
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدني والمهاري واستكمال الناقص منها.
- توافر الأدوات الخاصة بالقياس.
- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- أتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية – التدرج – التكيف – التكامل – الخصوصية – الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي أسلوب تنفيذها تجنبا لحدوث أي إصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي.
- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعات وفق مستويات نتائج القياس القبلي.
- مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارات قيد البحث.
- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين.
- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة.
- المدة الزمنية للبرنامج شهرين.
- عدد الأسابيع التدريبية المقررة ٨ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ٤٠ وحدة تدريبية

تراوح زمن الوحدات التدريبية خلال البرنامج من ٩٨ دقيقة الى ١٥٨ دقيقة

جدول (٩)

التوزيع النسبي والزمني للبرنامج التدريبي على مراحل وأسابيع فترة الإعداد لناشئ كرة السلة

الفترة / درجة الحمل		فتـــرة الإعـــداد الخاص				فترة مباريات اولى				الإجمالي
الأسابيع		الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الإجمالي
درجة الحمل	أقصي		*			*			*	
	عالي	*			*			*		
	متوسط			*			*			
	منخفض									
زمن الأسبوع		٤٥٠ ق	٤٥٥ ق	٣٩٥ ق	٤٩٥ ق	٥٧٠ ق	٤٧٥ ق	٥٢٥ ق	٦٣٥ ق	٤٠٠٠ ق
الإعداد البدني	%	٦٠%	٥٥%	٥٢%	٤٤%	٣٩%	٣٢%	٣٠%	٢١ %	٤٠%
	ق	٢٧٠ ق	٢٥٠ ق	٢٠٥ ق	٢١٥ ق	٢٢٥ ق	١٥٠ ق	١٥٥ ق	١٣٠ ق	١٦٠٠ ق
الإعداد المهاري	%	٣٠ %	٣٠%	٣٢%	٣١%	٣٠%	٣٠%	٢٨%	٢٩%	٣٠%
	ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٢٥ ق	١٥٥ ق	١٧٠ ق	١٤٥ ق	١٥٠ ق	١٨٥ ق	١٢٠٠ ق
الإعداد الخططي	%	١٠ %	١٠%	١٦%	٢٥%	٣١%	٣٨%	٤٢%	٥٠%	٣٠%
	ق	٤٥ ق	٧٠ ق	٦٥ ق	١٢٥ ق	١٧٥ ق	١٨٠ ق	٢٢٠ ق	٣٢٠ ق	١٢٠٠ ق
الإجمالي الاعداد البدني والمهاري والخططي		٤٥٠ ق	٤٥٥ ق	٣٩٥ ق	٤٩٥ ق	٥٧٠ ق	٤٧٥ ق	٥٢٥ ق	٦٣٥ ق	٤٠٠٠ ق

- توزيع النسب غير متضمن نسب وأزمنة الإحماء والختام.

جدول (١٠)

حجم حمل التدريب للمتغيرات البدنية والمهارية والخططية للمرحلة ١٨ سنة

جوانب التدريب	البدني	المهارى	الخططي	إجمالي النسبة والزمن
النسبة	٤٠ %	٣٠ %	٣٠ %	١٠٠%
الزمن	١٦٠٠ ق	١٢٠٠ ق	١٢٠٠ ق	٤٠٠٠ ق

جدول (١١)

توزيع مكـونات الإعداد البدنـي للبرنامج التدريبي لمرحلة ١٨ سنة

العناصر البدنية	تحمل قوة مميزة بالسرعة	قوة مميزة بالسرعة	تحمل العضلي (تحمل قوة/ تحمل سرعة)	رشاقة	تحمل دوري تنفسي	مرونة	إجمالي النسبة والزمن
النسبة	٢٠%	٢٠%	٢٠%	١٥ %	١٥%	١٠ %	١٠٠ %
الزمن	٣٢٠ ق	٣٢٠ ق	٣٢٠ ق	٢٤٠ ق	٢٤٠ ق	١٦٠ ق	١٦٠٠ ق

جدول (١٢)

توزيع نسب المكونات البدنية لمرحلة ١٨ سنة خلال فترة البرنامج التدريبي

الاسبوع / العنصر	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	النسبة	الزمن
تحمل قوة مميزة بالسرعة	٤٥ ق	٥٥ ق	٤٥ ق	٥٠ ق	٥٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٥ ق	٢٠ %	٣٢٠ ق
قوة مميزة بالسرعة	٥٥ ق	٥٥ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٢٠ %	٣٢٠ ق
نحمل عضلي (تحمل قوة/ تحمل عضلي)	٥٠ ق	٥٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٥ ق	٣٥ ق	٣٥ ق	٢٥ ق	٢٠ %	٣٢٠ ق
الرشاقة	٥٠ ق	٥٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٥ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	١٥%	٢٤٠ ق
تحمل دوري تنفسي	٥٠ ق	٣٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٥ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠	١٥%	٢٤٠ ق
مرونة	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٥ ق	٢٠ ق	١٥ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	١٠%	١٦٠ ق
الإجمالي	٢٧٠ ق	٢٥٠ ق	٢٠٥ ق	٢١٥ ق	٢٢٥ ق	١٥٠ ق	١٥٥ ق	١٣٠ ق	١٠٠ %	١٦٠٠ ق

جدول (١٣)

توزيع مكونات الإعداد المهارى للاعبي كرة السلة لمرحلة ١٨ سنة

المكونات المهارية	الاستلام والتمرير	المحاورة	التصويب	المتابعة الهجومية	حركات القدمين الهجومية	إجمالي النسبة والزمن
النسبة	% ٢٥	% ٢٥	% ٢٥	% ١٥	% ١٠	% ١٠٠
الزمن	٣٠٠ ق	٣٠٠ ق	٣٠٠ ق	١٨٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠٠ ق

جدول (١٤)

توزيع نسب الاعداد المهاري لمرحلة ١٨ سنة خلال البرنامج التدريبي

الاسبوع / العنصر	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	النسبة	الزمن
الاستلام والتمرير	٣٠	٣٥	٣٠	٤٥	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	% ٢٥	٣٠٠ ق
المحاورة	٤٠	٣٥	٣٥	٤٥	٤٠	٣٠	٣٠	٤٥	% ٢٥	٣٠٠ ق
التصويب	٢٥	٣٠	٢٥	٣٠	٥٠	٤٠	٤٥	٥٥	% ٢٥	٣٠٠ ق
المتابع	٢٥	٢٠	٢٠	٢٠	٢٥	٢٠	٢٠	٣٠	% ١٥	١٨٠ ق
حركات القدمين	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	% ١٠	١٢٠ ق
الإجمالي	١٣٥ق	١٣٥ق	١٢٥ق	١٥٥ق	١٧٠ق	١٤٥ق	١٥٠ق	١٨٥ ق	% ١٠٠	١٢٠٠ ق

جدول (١٥)

توزيع مكونات الإعداد الخططي لمرحلة ١٨ سنة

المكونات الخططية	هجوم خاطف حر	هجوم خاطف منظم	هجوم موقعي	طرق الدفاعية	تقسيمات تكتيكية	اجمالى النسبة والزمن
النسبة	٢٠ %	٢٠ %	٢٠ %	٢٠%	٢٠ %	١٠٠ %
الزمن	٢٤٠ ق	٢٤٠ ق	٢٤٠ ق	٢٤٠ ق	٢٤٠ ق	١٢٠٠ ق

جدول (١٦)

توزيع نسب الاعداد الخططي لمرحلة ١٨ سنة خلال البرنامج التدريبي

الاسبوع / العنصر	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	النسبة	الزمن
هجوم خاطف حر	٢٠	٢٥	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٣٥	٥٠	٢٠ %	٢٤٠ ق
هجوم خاطف منظم	٢٥	٢٠	٢٥	٢٠	٣٠	٣٠	٣٥	٥٥	٢٠ %	٢٤٠ ق
هجوم موقعي	–	–	٢٠	٣٠	٤٠	٣٥	٥٠	٦٥	٢٠%	٢٤٠ ق
طرق الدفاعية	–	٢٥	–	٢٥	٤٠	٤٠	٥٠	٦٠	٢٠%	٢٤٠ ق
تقسيمات تكتيكية	–	–	–	٢٥	٣٥	٤٠	٥٠	٩٠	٢٠%	٢٤٠ ق
الإجمالي	٤٥ ق	٧٠ ق	٦٥ ق	١٢٥ ق	١٧٥ ق	١٨٠ ق	٢٢٠ ق	٣٢٠ ق	١٠٠ %	١٢٠٠ ق

جدول (١٧)

الوحدة التدريبية رقم (٩)

الشـــــــهـــــر:	أغسطس			
الأســـــــبـــــوع:	الثالث		شـــــدة حـــمـــل الـــتـــدريـــب:	متوسطة
الـــــوحـــــدة:	التاسعة		تشـــــكـــيـــل الـــحـــمـــل:	٢: ١

الوحدة	أجزاء الوحدة		الزمن	محتوى الوحدة التدريبية	متوسط زمن أداء التمرين	شدة الحمل	حجم الحمل		عدد المجموعات
							عدد التكرارات	الراحة البينية	
التاسعة	التمهيدي	الإحماء	٢٠ دقيقة	تمرينات مرونة وإطالة	تؤدى تمرينات الإحماء بشدة منخفضة لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية، مع تطبيق تمرينات الإطالة العضلية والثبات في وضع الإطالة المنفذ لمدة ١٠ ث فقط				
	الرئيسي	التدريبات البلايومترية	٨٥ دقيقة	تحتوي هذه الوحدة على تدريبات تحمل قوة مميزة بالسرعة أرقام (١، ٢، ٣ ،١٧، ١٩، ٢٠)	٨ – ١٠ ث	٥٥ % - ٦٥ %	١٢ – ١٥ تكرار	٣٠ ث بين التكرارات ١ ق بين المجموعات	٤ مجموعة
				تحتوي هذه الوحدة على تدريبات رشاقة					
				تدريبات مهارية					
				تدريبات خططية					
	الختامي	التهدئة	١٠ دقائق	تمرينات مرونة وإطالة	عند أداء تمرينات الإطالة يتم الوصول إلى حدود الألم والثبات لمدة ٢٠ ث				

خطوات تطبيق البرنامج التدريبي:

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ضوء المتغيرات قيد البحث والتي قد تؤثر على البحث ويوضح جدول (١٨) تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المتغيرات البدنية، وجدول (١٩) تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات الأداءات المهارية الهجومية.

جدول (١٨)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية

(ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
تحمل السرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	ثانية	٣٦,٢٥	٠,٣٧	٣٦,٥٠	٠,٣٩	١,٤٥
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٨,٢٠	١,٤٨	٣٧,١٠	١,٤٥	١,٦٨
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة وزن ٥ كجم	سم	٣٤١,٠٠	٢٣,١٩	٣٣٩,٠٠	٢٢,٨٣	٠,١٩
المرونة	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	١٣,٧٠	٢,٠٦	١٢,٥٠	١,٦٥	١,٤٤
تحمل عضلي عام	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٣٠,٢٠	٢,٢٥	٢٩,١٠	١,٦٦	١,٢٤

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
تحمل عضلي للذراعين وحزام الكتف	اختبار الانبطاح المائل وثني الذراعين (التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتف)	عدد	٣٠,١٠	٢,٦٤	٢٨,٠٠	٢,٢١	١,٩٣
التحمل العضلي لمنطقة الفخذ والرجلين	اختبار التحمل العضلي لمنطقة الفخذ والرجلين	عدد	٣٧,٣٠	٢,٥٠	٣٦,٥٠	٢,٨٠	٠,٦٧
رشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٨,٧٠	٠,٣١	٨,٨٦	٠,١٢	١,٥٦

تج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٠,١٤) و(١,٩٣) وكانت قيمتها المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات البدنية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٩)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث

(ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
دقة التمرير	اختبار دقة التمرير في كرة السلة	عدد	٧,٧٠	٠,٨٢	٧,٤٠	٠,٥٢	٠,٩٨

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
سرعة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	١٠,٦٢	٠,١٩	١٠,٧٥	٠,١٦	١,٦٢
المحاورة المنتهية بالتصويب	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٠٤	٠,١٨	٩,١٢	٠,٠٩	١,٢٤
التصويب السلمي	اختبار للناشئين (التصويب السلمي) محمد عبد العزيز سلامة	ثانية	٣٣,٦٠	٠,٤٥	٣٣,٨٨	٠,٣٤	١,٦٢
المتابعة المستمرة	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٨,٢٠	١,٠٣	٧,٧٠	٠,٦٧	١,٢٨
المتابعة المرتدة	اختبار كريا زوجلو(الكرة المرتدة)	عدد	١٦,٥٠	١,٥٨	١٥,٣٠	١,٣٤	١,٨٣
حركات القدمين	اختبار (حركات القدمين) محمد عبد العزيز سلامة للناشئين	ثانية	٨,٧٠	٠,٢٤	٨,٨٥	٠,٢٠	١,٤٦

تج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (١٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٠,١٤) و(١,٩٣) وكانت قيمتها المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع اختبارات الأداءات المهارية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث من حيث تطبيق الاختبارات البدنية واختبارات الأداءات المهارية الهجومية وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/٧/٣م وحتى ٢٠٢٣/٧/٦م على النحو التالي:

- يوم ٢٠٢٣/٧/٣م تم تطبيق الاختبارات البدنية الاتية (اختبار الجري بالظهر والمواجهة اختبار الوثب العمودي لسارجنت- اختبار رمي ركة طبية لأبعد مسافة وزن ٥ كجم- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف- اختبار الانبطاح المائل وثني الذراعين- اسكوات لمدة ٦٠ث - اختبار (T) للرشاقة) على أفراد عينة البحث.

- يوم ٢٠٢٣/٧/٦م تم تطبيق اختبار الأداءات المهارية الهجومية التالية (اختبار دقة التمرير - سرعة التمرير - المحاورة المنتهية بالتصويب - التصويب السلمي- المتابعة المستمرة - المتابعة المرتدة - حركات القدمين) على أفراد عينة البحث.

تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث، وذلك لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ٢٠٢٣/٧/١٧م وحتى ٢٠٢٣/٩/١٦م بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت ، الاثنين ، الاربعاء، والخميس على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة مع مراعاة تطبيق اجراء الوحدات التدريبية لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة على المجموعة التجريبية فقط على ان تؤدي المجموعة الضابطة تدريبات تحمل السرعة التقليدي.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث، وبنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية وذلك بعد إنتهاء مدة تطبيق البرامج التدريبية. وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٩/١٨م الى ٢٠٢٣/٩/٢٠م.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض عن طريق المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.

اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sampl t-Test).

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples t-Test).

نسبة التغيير (التحسن) Change Ratio.

معامل ارتباط بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:-

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول:-

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية (ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
تحمل السرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	ثانية	٣٦,٢٥	٠,٣٧	٣٢,٩٠	٠,٦٩	١٢,٧٠	٠,٩٤٧
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٨,٢٠	١,٤٨	٤٥,٤٠	١,٩٦	٧,١٤	٠,٨٥٠
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة وزن ٥ كجم	سم	٣٤١,٠٠	٢٣,١٩	٣٧٧,٠٠	٢٢,٦٣	٦,٤١	٠,٨٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
تحمل عضلي عام	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٣٠,٢٠	٢,٢٥	٣٦,٣٠	٢,٢١	٧,٣٠	٠,٨٥٦
رشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٨,٧٠	٠,٣١	٧,١٧	٠,٤٨	٧,٤٨	٠,٨٦١

تج (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٢٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٦,٤١) و(١٢,٧٠). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبرعن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٨٢٠) و(٠,٩٩٣) وهذا يدل على حجم تأثير كبير

جدول (٢١)

نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

	الاختبارات	وحدة	متوسط	متوسط	الفرق	نسبة
تحمل السرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	ثانية	٣٦,٢٥	٣٢,٩٠	-٣,٣٥	٩,٢٤
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٨,٢٠	٤٥,٤٠	٧,٢	١٨,٨٥
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة وزن ٥ كجم	سم	٣٤١,٠٠	٣٧٧,٠٠	٣٦	١٠,٥٦

	الاختبارات	وحدة	متوسط	متوسط	الفرق	نسبة
تحمل عضلي عام	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٣٠,٢٠	٣٦,٣٠	٦,١	٢٠,٢٠
رشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٨,٧٠	٧,١٧	١,٥٣-	١٧,٥٩

يوضح الجدول رقم (٢١) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دقة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	عدد	٧,٧٠	٠,٨٢	١٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٨٣	٠,٨٩٧
سرعة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	١٠,٦٢	٠,١٩	٨,٩٧	٠,١٧	٢٦,٤٩	٠,٩٨٧
المحاورة المنتهية بالتصويب	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٠٤	٠,١٨	٦,٩٢	٠,١٩	٣١,٦٢	٠,٩٩١
التصويب السلمي	اختبار للناشئين (التصويب السلمي) محمد عبد العزيز سلامة	ثانية	٣٣,٦٠	٠,٤٥	٣٠,٧٣	٠,٨٥	٧,٨٩	٠,٨٧٤
المتابعة المستمرة	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٨,٢٠	١,٠٣	١٢,٣٠	١,٠٦	٤١,٠٠	٠,٩٩٥
المتابعة المرتدة	اختبار كريا زوجلو (الكرة المرتدة)	عدد	١٦,٥٠	١,٥٨	٢١,١٠	١,٥٢	٧,٦٧	٠,٨٦٧

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
حركات القدمين	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٨,٧٠	٠,٢٤	٧,٠٨	٠,٢٨	١٩,٨٥	٠,٩٧٨

تج (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٢٢) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٧,٦٧) و(٤١,٠٠)، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٨٦٧) و(٠,٩٩٥) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (٢٣)

نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في اختبارات الأداءات المهارية الهجومية (ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
دقة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	عدد	٧,٧٠	١٠,٠٠	٢,٣	٢٩,٨٧
سرعة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	١٠,٦٢	٨,٩٧	١,٦٥-	١٥,٥٤
المحاورة المنتهية بالتصويب	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,٠٤	٦,٩٢	٢,١٢-	٢٣,٤٥
التصويب السلمي	اختبار للناشئين (التصويب السلمي) محمد عبد العزيز سلامة	ثانية	٣٣,٦٠	٣٠,٧٣	٢,٨٧-	٨,٥٤
المتابعة المستمرة	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٨,٢٠	١٢,٣٠	٤,١	٥٠,٠٠
المتابعة المرتدة	اختبار كريا زوجلو (الكرة المرتدة)	عدد	١٦,٥٠	٢١,١٠	٤,٦	٢٧,٨٨

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
حركات القدمين	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٨,٧٠	٧,٠٨	١,٦٢-	١٨,٦٢

يوضح الجدول رقم (٢٢) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في اختبارات الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث.

عرض نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
تحمل السرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	ثانية	٣٦,٥٠	٠,٣٩	٣٥,٦٤	٠,٣٧	٨,٠٠	٠,٨٧٧
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٧,١٠	١,٤٥	٣٩,٢٠	١,٤٨	٢١,٠٠	٠,٩٨٠
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد	سم	٣٣٩,٠٠	٢٢,٨٣	٣٤٨,٠٠	٢٩,٧٤	٣,٠٤	٠,٥٠٧

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
	مسافة وزن ٥كجم							
تحمل عضلي عام	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٢٩,١٠	١,٦٦	٣١,٢٠	١,٥٥	٩,٠٠	٠,٩٠٠
رشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٨,٨٦	٠,١٢	٨,٤٨	٠,١٧	١٠,٨٤	٠,٩٢٩

تج (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٢٣) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٠٤) و(٢١,٠٠)، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٠٧) و(٠,٩٨٠)وهذا يدل على حجم تأثيركبير

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداءات المهارية الهجومية

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
دقة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	عدد	٧,٤٠	٠,٥٢	٩,١٠	٠,٣٢	١١,١٣	٠,٩٣٢

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
سرعة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	١٠,٧٥	٠,١٦	١٠,٠٤	٠,٢٢	١٦,٠٠	٠,٩٦٦
المحاورة المنتهية بالتصويب	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٩,١٢	٠,٠٩	٨,٨٧	٠,٠٩	١٢٤,٠	٠,٩٩٩
التصويب السلمي	اختبار للناشئين (التصويب السلمي) محمد عبد العزيز سلامة	ثانية	٣٣,٨٨	٠,٣٤	٣٣,٤٣	٠,٣٧	٨,٦٩	٠,٨٩٤
المتابعة المستمرة	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	٧,٧٠	٠,٦٧	٩,٥٠	٠,٥٣	١٣,٥٠	٠,٩٥٣
المتابعة المرتدة	اختبار كريا زوجلو (الكرة المرتدة)	عدد	١٥,٣٠	١,٣٤	١٧,٣٠	١,٨٩	٦,٧١	٠,٨٣٣
حركات القدمين	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٨,٨٥	٠,٢٠	٨,٢٢	٠,٣٢	٨,٨٦	٠,٨٩٧

تج (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٢٤) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٦,٧١) و(١٢٤,٠) ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر

عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٨٣٣)و(٠,٩٩٩) وهذا يدل على حجم تأثير(ضعيف إلى كبير).

عرض نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين البعديين في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	حجم التأثير (η^2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
تحمل السرعة	اختبار الجري بالظهر والمواجهة بطول ملعب كرة السلة	ثانية	٣٢,٩٠	٠,٦٩	٣٥,٦٤	٠,٣٧	١١,٠٥	٠,٨٧٢
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سم	٤٥,٤٠	١,٩٦	٣٩,٢٠	١,٤٨	٨,٠٠	٠,٧٨٠
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة وزن ٥ كجم	سم	٣٧٧,٠٠	٢٢,٦٣	٣٤٨,٠٠	٢٩,٧٤	٢,٣٢	٠,٢٣٠
تحمل عضلي عام	اختبار الانبطاح	عدد	٣٦,٣٠	٢,٢١	٣١,٢٠	١,٥٥	٥,٩٧	٠,٦٦٤

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
	المائل من الوقوف							
رشاقة	اختبار (T) للرشاقة	ثانية	٧,١٧	٠,٤٨	٨,٤٨	٠,١٧	٨,٠٨	٠,٧٨٤

تج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢٥) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢,٣٢) و(١١,٠٥)ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٢٣٠) و(٠,٨٧٢) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارية الهجومية

(ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
دقة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	عدد	١٠,٠٠	٠,٠٠	٩,١٠	٠,٣٢	٩,٠٠	٠,٨١٨
سرعة التمرير	اختبار سرعة التمرير في كرة السلة	ثانية	٨,٩٧	٠,١٧	١٠,٠٤	٠,٢٢	١٢,٣٦	٠,٨٩٥

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
المحاورة المنتهية بالتصويب	اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	٦,٩٢	٠,١٩	٨,٨٧	٠,٠٩	٢٨,٧٧	٠,٩٧٩
التصويب السلمي	اختبار للناشئين (التصويب السلمي) محمد عبد العزيز سلامة	ثانية	٣٠,٧٣	٠,٨٥	٣٣,٤٣	٠,٣٧	٩,٢١	٠,٨٢٥
المتابعة المستمرة	اختبار المتابعة المستمرة	عدد	١٢,٣٠	١,٠٦	٩,٥٠	٠,٥٣	٧,٤٨	٠,٧٥٧
المتابعة المرتدة	اختبار كريا زوجلو (الكرة المرتدة)	عدد	٢١,١٠	١,٥٢	١٧,٣٠	١,٨٩	٤,٩٥	٠,٥٧٦
حركات القدمين	اختبار محمد عبد العزيز سلامة للناشئين (حركات القدمين)	ثانية	٧,٠٨	٠,٢٨	٨,٢٢	٠,٣٢	٨,٥٢	٠,٨٠١

تج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢٦) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢,٣٤) و(٢٨,٧٧).ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٢٣٣) و(٠,٩٧٩) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

مناقشة نتائج البحث:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصل اليها الباحث في إطار اهداف البحث وفروضه ومنهجه استرشادا بنتائج الدراسات السابقة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

أظهرت نتائج جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في متغير تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وللقدرة العضلية للرجلين حيث بلغت نسبة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (٣٨,٢٠) وبلغت نسبة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (٤٥,٤٠) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧,١٤) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حجم التأثير (٠,٨٥٠) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

ويتضح من الجدول رقم (٢١) وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمتغير القدرة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العمودي حيث بلغت نسبة التحسن (١٨,٨٥) وكانت قيمة الفرق بين القياسين (٧,٢).

ويتضح من هذه النتائج تأثير (تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة) على قدرة الوثب العمودي للاعبي كرة السلة وبالتالي تعمل على تنمية القدرة العضلية (للرجلين)وأن التدريب باستخدام تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة يعمل على تنمية (القدرة العضلية للرجلين) للاعبي كرة السلة وبالتالي تؤدى إلي تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة السلة.

أظهرت نتائج جدول (٢٠)و(٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في متغير تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير القدرة العضلية للذراعين حيث بلغت نسبة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (٣٤١,٠٠) وبلغت نسبة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (٣٧٧,٠٠) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٦,٤١) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وحجم التأثير (٠,٨٢٠) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة قد أدى إلى تنمية وتطوير متغير القدرة العضلية للذراعين، وأن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تطوير هذه الصفة، وذلك لما يحتويه البرنامج من تدريبات خاصة ومتنوعة، بالإضافة إلى طبيعة رياضة كرة السلة التي تعد من الأنشطة التي تحتاج توافر عنصر القدرة العضلية للذراعين لما تتطلبه مباريات كرة

السلة من مهارات متكررة من التمرير والاستلام وكذلك التصويبات المتلاحقة وخاصة التمرير الطويل المستخدم في الهجوم الخاطف.

أظهرت نتائج جدول (٢٠)و(٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في متغير التحمل العضلي العام بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (٣٠,٢٠) وبلغت نسبة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (٣٦,٣٠) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧,٣٠) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وحجم التأثير (٠,٨٥٦) وهذا يدل على حجم تأثير كبير ووجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمتغير التحمل العضلي العام في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف حيث بلغت نسبة التحسن (٢٠,٢٠) وكانت قيمة الفرق بين القياسين (٦,١) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

ويتضح من الجدول رقم (٢١) وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة في اختبار T للرشاقة حيث بلغت نسبة التحسن (١٧,٥٩) وكانت قيمة الفرق بين القياسين (-١,٥٣) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

ويعزي الباحث أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة قد أدى إلى تنمية وتطوير المتغيرات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة، وأن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي وذلك لما يحتويه من تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة

متغيرات الأداءات المهارية الهجومية:

(استلام وتمرير – محاورة – تصويب – متابعة – حركات قدمين)

أظهرت نتائج جدول (٢٢)(٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في متغير دقة التمرير بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح والبعدي حيث بلغ نسبة المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمهارة دقة التمرير (٧,٧٠) وبلغت نسبة المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمهارة دقة التمرير (١٠,٠٠) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٨,٨٣) للدرجة الكلية عند مستوى ٠,٠٥ وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي تساوى (٢,٢٦) وحجم تأثير (٠,٨٩٧) وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التمرير حيث بلغت نسبة التحسن (٢٩,٨٧) وكانت قيمة الفرق بين القياسين (٢,٣) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

كما أظهرت نتائج جدول (٢٢)و(٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في متغير سرعة التمرير بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح والبعدي حيث بلغ نسبة المتوسط الحسابي في القياس القبلي لمهارة سرعة التمرير (١٠,٦٢) وبلغت نسبة المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمهارة سرعة التمرير (٨,٩٧)

حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢٦,٤٩) للدرجة الكلية عند مستوى ٠,٠٥ وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي تساوى (٢,٢٦) وحجم تأثير (٠,٨٩٧).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج أبحاث ودراسات كل من مصطفى عبد الباقي هاشم (٢٠١١م)(٦٩) ، محمد ابراهيم جاد (٢٠٠٨م) (٤٩)، محمد أحمد الجمال(٢٠٠٥م) (٥٠) وعادل جودة (٢٠٠٧م) (٢٨) وذلك إن استخدام التمرينات الخاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة أدي إلي رفع مستوي أداء الاداءات المهارية الهجومية للاعبي كرة السلة قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

المتغيرات البدنية:

يوضح الجدول رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري بالمواجهة والظهر (تحمل سرعة) حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (٨,٠٠).

يوضح الجدول رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الوثب العمودي لسارجت (القدرة العضلية للرجلين) حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (٢١,٠٠).

يوضح الجدول رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (التحمل العضلي العام للجسم) حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (٩,٠٠).

يوضح الجدول رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار T(للرشاقة) حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (١٠,٨٤).

ويتضح من جدول (٢٣) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٠٤) و(٢١,٠٠)، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٠٧) و(٠,٩٨٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضعيف إلى كبير).

ويرجع الباحث حجم التأثير ضعيف الى كبير في نتائج قياسات المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة وتدريبات المتنوعة في تنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة قيد البحث، وذلك لما يحتويه البرنامج من تدريبات خاصة ومتنوعة، بالإضافة إلى

طبيعة رياضة كرة السلة التي تعد من الأنشطة التي تحتاج توافر عناصر اللياقة البدنية لما تتطلبه مباريات كرة السلة من مهارات.

متغيرات الاداءات المهارية الهجومية والدفاعية:

يوضح من الجدول رقم (٢٤) الاتي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في متغير دقة التمرير حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١,١٣) وحجم تأثير (٠,٩٣٢).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في متغير سرعة التمرير حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٦,٠٠) وحجم تأثير (٠,٩٦٦).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في متغير المحاورة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٢٤,٠) وحجم تأثير (٠,٩٩٩).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في متغير التصويب السلمي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٨,٦٩) وحجم تأثير (٠,٨٩٤).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في متغير المتابعة المستمرة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣,٥٠) وحجم تأثير (٠,٩٥٣).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في متغير الكرات المرتدة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٦,٧١) وحجم تأثير (٠,٨٣٣).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ في متغير حركات القدمين حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٨,٨٦) وحجم تأثير (٠,٨٩٧).

وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة قد أدى إلى تنمية الاداءات المهارية الهجومية، بشكل بسيط وأن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تطوير هذه الاداءات، ما يحتويه البرنامج من تدريبات خاصة ومتنوعة بتطوير عناصر اللياقة البدنية عن طريق برامج تدريب مخطط لها جيداً ومقننة علمياً، واختيار مجموعة تمرينات مختارة بعناية إضافة إلى أنه يجب التدرج بحمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

وتتفق هذه النتائج مع ما يشير الية كل من، محمد ابراهيم جاد (٢٠٠٨م) (٤٩)، محمد أحمد الجمال(٢٠٠٥م) (٥٠)، عادل جودة (٢٠٠٧م) (٢٨)، على محمد طلعت (٢٠٠٣) (٣٩)، ياسر أحمد سيد مرسى (٢٠٠٠م) (٨٣). وذلك إن استخدام التمرينات الخاصة أدي إلي رفع مستوي أداء الاداءات المهارية الهجومية للاعبي كرة السلة قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين البعديين في المتغيرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية الهجومية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية للقدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العمودي) حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (٨,٠٠) وحجم تأثير (٠,٧٨٠).

أظهرت يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية للقدرة العضلية للذراعين (اختبار رمي كرة طبية) حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (٢,٣٢) وحجم تأثير (٠,٢٣٠). و أظهرت يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية التحمل العضلي العام (اختبار الانبطاح المائل من الوقوف) حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (٥,٩٧) وحجم تأثير (٠,٦٦٤).

كما يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية للرشاقة (اختبار T) حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (٨,٠٨) وحجم تأثير (٠,٧٨٤).

وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة قد أدى إلى تنمية وتطوير كل من المتغيرات (القدرة العضلية للرجلين القدرة العضلية للذراعين، التحمل العضلي العام، الرشاقة) وأن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تطوير هذه الصفات لصاح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، بالإضافة إلى طبيعة رياضة كرة السلة التي تعد من الأنشطة التي تحتاج توافر هذه العناصر لما تتطلبه مباريات كرة السلة من مهارات متكررة من التمرير والاستلام وكذلك التصويبات المتلاحقة وخاصة التمرير الطويل المستخدم في تنفيذ الهجوم.

متغيرات الاداءات المهارية الهجومية: (استلام وتمرير – محاورة – تصويب – متابعة – حركات قدمين)

أظهرت نتائج جدول (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في متغير دقة التمرير حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩,٠٠) وحجم تأثير (٠,٨١٨).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في متغير سرعة التمرير حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٢,٣٦) وحجم تأثير (٠,٨٩٥).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في متغير المحاورة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢,٨٧٧) وحجم تأثير (٠,٩٧٩).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في متغير التصويب السلمي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩,٢١) وحجم تأثير (٠,٨٢٥).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في متغير المتابعة المستمرة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧,٤٨) وحجم تأثير (٠,٧٥٧).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في متغير متابعة الكرة المرتدة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٤,٩٥) وحجم تأثير (٠,٥٧٦).

وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في متغير حركات القدمين حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٨,٥٢) وحجم تأثير (٠,٨٠١).

وتشير هذه النتائج إلى أن برنامج التدريب باستخدام التمرينات الخاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة قد أدى إلى تنمية الاداءات المهارية الهجومية (محاورة – تصويب – متابعة – حركات قدمين) لصاح المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة.

ويوضح الباحث أن امتلاك اللاعبين لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية الهجومية من خلال برنامج تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة وتدريبات القدرات الهوائية واللاهوائية بما يشابه المواقف المتغيرة للمباراة يتيح لهم اختيار أفضلها في معظم المواقف الفعلية ويزيد من قدرتهم على تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة المطلوبة التي تمكنه من أداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية وسرعة وإتقان مما يؤدي ذلك إلي تطوير الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث.

الاستنتاجات

فى ضوء عينه البحث التى تم اختيارها ومتغيرات البدنية والمهارية استنتج الباحث ما يلى :-

١. ادى استخدام البرنامج التدريبى المقنن من حيث الشده والحجم والراحة الى تحسن فى نتائج اداء الاختبارات البدنية لعينة البحث .
٢. ادى استخدام البرنامج التدريبي المقنن من حيث الشده والحجم والراحة الى تحسن فى نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث .
٣. تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة تؤدى الى تحسن مستوى الاداء البدنى والمهارى .

التوصيات

١. يوصى الباحث بضرورة تطبيق مثل هذه البرامج على لاعبى الدرجة الاولى رجال وسيدات .
٢. يوصى الباحث بتضرورة تطوير عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبى كرة السلة لما له من اهميه قصوى اثناء الاداء البدنى والمهارى .
٣. يوصى الباحث تصميم مزيد من البرامج التدريبية متضمنه تدريبات عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعمار السنية المختلفة لتلائم كافة المراحل .

المراجع العربية

١. أحمد فاروق خلف : تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية المهارية والفسيولوجية من لاعبي كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ .

٢. خالد عبد الرؤوف عبادة: تاثير التدريب البالستيى على تنمية القدرة الانفجارية وبعض البارمترات البيوميكانيكية لاداء رفعة الخطف لناشئى الرفع ,٢٠١٣ .

٣. عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط١٢ ، دار المعارف ، الأسكندرية ، ٢٠٠٥م.

٤. عويس على عويس الجبالى : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط٢ دار G.M.S ، القاهرة ٢٠٠٠

٥. فراس محمد حسين سعيد: نماذج متقدمة لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة بإستخدام التدريبات البليومترية وأثرها على بعض المؤشرات الكينماتيكية لمرحلة تزايد السرعة لسباق ٢٠٠م عدو ، رسالة دكتراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية(٢٠٠٩م) .

٦. محمد ابراهيم جاد الحق : تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة فى تحسين مستوى الاداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة ,دكتوراة , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا , ٢٠٠٨.

٧. محمد عبد الرحيم إسماعيل: تطبيقات علمية(١) منشأة المعارف ، الأسكندرية ، ٢٠٠٦.

٨. مصطفى محمد زيدان وجمال رمضان موسى: تعليم ناشئ كرة السلة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠٨م.

٩. نيفين ممدوح زيدان : دليل مدرب كرة السلة (١) الاعداد البدني ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤م.

١٠. شعبان ابراهيم و على البيك : تخطيط التدريب فى كرة السله , دار المعارف , الاسكندرية (١٩٩٥).

المراجع اجنبية

١١- Michael.dolye: training manual for computation , may.١٦p, (٢٠٠٣).

12- Adrian casias: ACSM Informa- tion On … High-Intensity Interval Training. Indianapolis, IN: American College of Sports Medicine, (2008)

المراجع شبكة الانترنت

13- https://www.acsm.org/docs/ brochures/high-intensity-interval training.p