

تأثير تدريبات الأداءات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري

الركب لدى ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة

د / عمر سعد محمود وكوك (*)

د / محمد رمضان محمد الألفي (*)

مقدمة ومشكلة البحث:

أن الوصول إلى المستويات التنافسية العالية يتطلب المزيد من التدريبات المتقدمة على كل المهارات الفردية والجماعية وعلى التشكيلات الخطئية المتنوعة (هجومياً ودفاعاً) وذلك لأن فريق كرة السلة المتفوق هو الذي يستطيع أداء المهارات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط والتصويب نحو السلة بدقة وسرعة وأن يتحركوا بالكرة بخفه وتحكم مع إجادة المهارات الدفاعية إذ تشكل المهارات قدرة اللاعبين على اللعب بوصفه فريقاً وأحد هجومياً ودفاعياً. (١٣ : ٤٩)

وتتطلب كرة السلة كفاءه عالية واستيعاب للمهارات الفنية وإتقانها وكذلك الاساليب الخطئية التي تبني على قدرة اللاعب في إتقان الأداءات الحركية المركبة، وذلك لما تتميز به اللعبة من تغير مفاجئ ومستمر أثناء المباراة إذ تحتاج المواقف الهجومية الى مستوى رفيع من الاداء الفني وذلك لكون الأداءات الهجومية هي العمود الفقري لجوهر الاداء في المباريات فيجب على اللاعب الاعتماد على العديد من المهارات في شكل جمل مهارية متتالية واستخدامها في المباريات ليكون مؤثراً في التنافس، ويضيف أنه يجب مراعاة العمل على تدريب الأداء الفني وترقيته بوصفه منظومة حركية واحدة تتسم بالدقة والإتقان في الأداء، بحيث تشكل عنصر المفاجأة للمدافع مما يزيد من فعالية تلك الأداءات الفنية في ظروف المباراة المتغيرة. (١٥ : ٨، ٩)

وتتميز كرة السلة بتعدد الأداءات الحركية المهارية وهذه الأداءات تؤدي في صورة كلية وليست فردية والأداء المهاري المركب عبارة عن اندماج بعض الأداءات المهارية المكونة للعبة (المهارات الأساسية) في قالب واحد لجمل حركية واحدة تتسم بالتوافق والترابط والانسيايية بغرض تحقيق هدف معين، ومن هنا نجد أن إتقان الأداءات المهارية المركبة تعد من العوامل الأساسية لتحقيق النجاح في النشاط الرياضي الممارس. (١٤ : ٣٣٩)

والأداءات الحركية المهارية عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة والمتباينة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا واقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (٤ : ١٠٦)

(*) مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(*) باحث ما بعد الدكتوراة في التربية الرياضية - جامعة طنطا.

واللاعب المتميز في المباراة بمهارة واحدة يعتبر هذا اللاعب عقيم ومحكوم بأداء معين وبطريقة واحدة تمكنه أحيانا من الفوز بدرجة ضعيفة والخسارة بدرجة كبيرة وهذا يرجع لضعف إمكانيات اللاعب الفنية، أما اللاعب الذي لديه حصيلة مهارية وينفذها بدرجة عالية من الإتقان خلال المباريات مما يمكنه من أداء العديد من الأداءات المطلوب تنفيذها بالإضافة إلى شغل وتشتيت انتباه المدافع وبالتالي يغير سير المباراة لصالح فريقه. (٩: ١٧)

وان اشراك لاعبين في الهجوم يتمتعوا بقدرات أدائية حركية يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بإنهاء الهجوم، وكثير من المدربين يدربون اللاعبين على التصويب، أو ما يطلق عليه تدريبات الإنهاء) في نهاية الوحدة التدريبية، وهذا يجعل اتصال التصويب بباقي أجزاء محتوى الوحدة التدريبية اتصالاً ضعيفاً جداً، الإنهاء ليس مجرد مهارة منفصلة ليس لها اتصال بالمهارات الأخرى، ولكنه ينتمي إلى بنیان الوحدة التدريبية. (٢٢: ٤٦)

ويذكر وكستروم **Wickstrom** (٢٠٠٩) أن الأداءات الحركية المركبة تنشأ عادة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمى بالجملة الحركية حيث تتكون عادة من عدة أداءات حركية منفردة وحيدة مثل استلام الكرة، أو التمرير، أو التصويب، أو عدة أداءات متكررة مثل الاستلام والتمرير أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل (استلام الكرة ثم المحاورة ثم التصويب). (٥: ٢٦)

وقد قام العديد من الباحثين بإجراء الأبحاث العلمية في الأداءات الحركية المهارية بدلاً من أدائها بصورة منفردة وذلك لتكون مواقف مشابهة لمواقف اللعب والمنافسة ومنها دراسة، محمد الألفي (٢٠٢٠) (١٢)، محمد الشاذلي (٢٠١٩) (١١)، مصطفى مهدي (٢٠١٨) (١٦)، هبة عاشور (٢٠١٧) (١٧)، أوكي وآخرون **Aoki et al** (٢٠١٧) (١٩)، نيكوليك وآخرون **Nikolic et al** (٢٠١٧) (٢٤)، محمد الجمال (٢٠٠٩) (١٠)، **على العجمي** (٢٠٠١) (٧) والتي أسفرت نتائجها عن مدى أهمية استخدام الأداءات الحركية الهجومية والدفاعية في تنمية الجانب المهارى والبدني من خلال برنامج علمي مقنن.

ومما سبق يرى الباحث أن كرة السلة تتميز بكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة ونعنى بالأداء الحركي المهارى المنفرد بأن الحركة الوحيدة لها بداية ونهاية أما المركبة منها فتندمج فيها المرحلة النهائية من المهارة الأولى مع المرحلة التمهيديّة من المهارة الثانية، ولذلك فإن طبيعة كرة السلة تحتم على اللاعبين استخدام أداءات حركية في أشكال مختلفة بحيث تؤدي كل مهارة دورها. وهذا يتفق مع ما شار إليه كل من جمال علاء الدين وآخرون (٢٠١٢) أنها عبارة عن عدد من الحركات أو الأداءات الحركية المستقلة غير المتماثلة والمتباينة من حيث تكوينها

وأهدافها، والتي يعمل على ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذه الجملة الحركية متواصلًا واقتصاديًا وعلى درجة عالية من التوافق. (٤ : ٧٩)

وإن إجادة الناشئين لكافة المهارات بالإضافة إلى قدرتهم على اختيار المهارات المناسبة وأدائها بصورة مدمجة دقيقة وانسيابية وسريعة في شكل أداء هجومي أو دفاعي، وكذلك متزامنة مع تحركات باقي لاعبي فريقه وفي توقيت مناسب معها، تمكنهم من الهروب من المنافس وإحراز الأهداف، وهذا لا يتم تحقيقه إلا عن طريق تدريب مخطط له مسبقًا من قبل مدرب واعي لكافة متغيرات المباراة وتطور خطط اللعب وأدائه سواء الهجومية أو الدفاعية. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعب سابق ومدرب لمرحلة الناشئين بنادي طنطا الرياضي لكرة السلة والمتابعة الميدانية لفريق كرة السلة للناشئين بنادي طنطا الرياضي لاحظ أن هناك ضعف في مستوى أداء اللاعبين للأداءات المهارية الحركية في المواقف التنافسية وذلك من خلال سوء نتائجهم، وهذا ما دعا الباحث إلى محاولة إجراء دراسة علمية لتنمية القدرة على امتلاك الأداءات الحركية المركبة والتدريبات الموقفية التي تحدث أثناء المباراة والتي تعين اللاعب على سرعة اتخاذ القرار لمواجهة مواقف اللعب التي يتعرض لها وذلك لرفع فاعلية الأداءات الحركية بأشكالها المختلفة عامة وخاصة الهجومية، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والرشاقة والسرعة، وذلك من خلال برنامج تدريبي موجه لتنمية الأداءات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة بنادي طنطا الرياضي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الأداءات الحركية على بعض المتغيرات البدنية وم مستوى الأداء المهاري المركب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة وذلك من خلال:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأداءات الحركية الهجومية المركبة.
- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة السلة.
- تنمية مستوى الاداءات الحركية الهجومية المركبة لدى ناشئ كرة السلة.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداءات الحركية الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية بطريقة القياسات القبلية والبعديّة وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة بنادي طنطا الرياضي والمقيدين في سجلات الاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م بالمرحلة السنية تحت ١٦ سنة وعددهم (٤٢) ناشئ.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث عشوائيا وقوامها (٢٨) ناشئ بنسبة (٦٦.٦٧%)، وتم تقسيمهم الى (١٦) ناشئ بنسبة (٣٨.٠٩٥%) كمجموعة تجريبية، (١٢) ناشئ بنسبة (٢٨.٥٧١%) لإجراء الدراسات الاستطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

شروط اختيار العينة:

- موافقة الجهاز الفني وأولياء أمور اللاعبين على الاشتراك في التجربة وعدم خضوعهم لأي برنامج اخر خلال فترة التجربة.
- جميع أفراد العينة من الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة بالمرحلة السنية من ١٤ الى تحت ١٦ سنة.
- سلامة الحالة الصحية والبدنية للناشئين قبل تطبيق إجراء البحث.
- ضمان وجود انتظام العينة طوال فترة البرنامج.

اعتدالية توزيع البيانات:

قام الباحث بالتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتمالي، قام الباحث بإجراء اعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة، والجدول (١)، (٢)، (٣) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة.

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في متغيرات النمو الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٦

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	شهر	١٥.٢٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٤٥٧	٠.٠٤٣
٢	الطول	سم	٥٧.٨٠٠	٦٠.٠٠٠	٦.٨٣٣	٠.٧٦٦-
٣	الوزن	كجم	١٧٠.٤٦٧	١٦٩.٠٠٠	١٠.٣٨٥	٠.٣٧٨
٤	العمر التدريبي	شهر	٥.١٣٣	٥.٠٠٠	١.١١٢	٠.٣٠٠-

يتضح من جدول (١) ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات في متغيرات دلالات النمو وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات البدنية لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٦

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السرعة الانتقالية - عدو ٣٠ متر	ث	٤.٨٧٨	٤.٨٨٠	٠.٥٣٧	٠.٤٥١-
٢	القدرة العضلية للرجلين - الوثب العمودي من الثبات	سم	١٥.٢٦٧	١٥.٥٠٠	٢.٨٢٠	٠.٢٠٢-
٣	القوة العضلية للرجلين - الديناموميتر الالكتروني	كجم	٨٩.٢٠٠	٩٠.٥٠٠	٦.٤٧٢	٠.٤٠٠
٤	القدرة على التوجيه المكاني	درجة	١.٨٨	١.٩٠	٠.١٧	٢.١٣-
٥	الرشاقة - الجري الزجراجي بين الاقماع	ث	١٦.٥٧١	١٦.٣٨٠	١.٠٧٣	٠.٣٩٨
٦	الدقة - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	١٣.٠٥	١٣.٠٠٤	٠.٠٧٠	٠.٥١

يتضح من جدول (٢) ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات في المتغيرات البدنية وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات المهارية لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٦

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	استلام ثم تمرير	درجة	٢.٤٠٠	٢.٥٠٠	٠.٦٢٩	٠.٤٢٥
٢	المحاورة - المحاورة حول العوائق	ثانية	٩.٧٦	٩.٥٧	٠.٣٦	١.٠٠
٣	التمريرة الصدرية - التمرير بالدفع	درجة	١٨.٢٥	١٨.٠٠	٢.١٧	٠.٢٥
٤	التصويب السلمي - التصويب السلمي المستمر من المحاورة	درجة	١١.٧٥	١٢.٠٠	٠.٨٥	٠.٠٣٦-
٥	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	درجة	٢.٦٠٠	٢.٥٠٠	٠.٥٠٩	٠.٠٠٠
٦	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	٢.٩٣٣	٣.٠٠٠	٠.٦٨١	٠.١٧٠
٧	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	٢.٧٣٣	٣.٠٠٠	٠.٥٩٦	٠.١٨٩
٨	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى	درجة	٢.٤٦٧	٢.٠٠٠	٠.٥٠٤	٠.٢٨٣

يتضح من جدول (٣) ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات في المتغيرات المهارية وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

□

وسائل وأدوات جمع البيانات:

من خلال إطلاع الباحث على بعض الدراسات العلمية كدراسة كلاً من **علي أحمد صابر** (١٩٩٩) (٢)، **أحمد صابر** (٢٠٠٤) (٣)، **محمد العجمي** (٢٠٠١) (٧)، **محمد الجمال** (٢٠٠٩) (١٠)، **هبة عاشور** (٢٠١٧) (١٧)، **مصطفى مهدى** (٢٠١٨) (١٦)، **محمد الشاذلي** (٢٠١٩) (١١) **محمد الألفي** (٢٠٢٠) (١٢) والمرتبطة بالبحث لاستخدم الوسائل التالية:

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول) بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- الديناموميتر الالكتروني للرجلين
- ملعب كرة سلة قانوني + كرات سلة + أقماع.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- أساتك مطاطية - أحزمة جلد عريضة - أكياس رمال.
- كرات الهواء كبيرة الحجم - كرة تنس - كرة يد.
- كرة وزن ١/٢ ك - كرة وزن ١ ك - كرة وزن ٢ ك - كرة وزن ٣ ك.
- كرات طبية وزن (٣) كجم - تارات حديد - دمبلز - أثقال مختلفة الثقل.
- جهاز مالتى جيم (جهاز التدريب متعدد المحطات) - جهاز السحب.
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام.
- حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات. - أطوق - شريط قياس (متر).

٢- استمارات جمع البيانات:

- قام الباحث باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد اشتملت على:
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الأداءات الحركية المناسبة لهدف البحث.
 - استمارة جمع البيانات الخاصة بالقياسات الاساسية لعينة البحث (الاسم - العمر الزمنى - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
 - استمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية.
 - استمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالاختبارات الحركية المركبة.
 - استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء في الاختبارات المهارية المناسبة لهدف البحث ولناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة.
 - استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء في تحديد أهم جوانب البرنامج التدريبي قيد البحث.

٣- الاختبارات البدنية :

استخدم الباحث (٦) ست اختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية المناسبة لهدف البحث والتي اتفقت عليها الدراسات العلمية، والخبراء بنسبة ١٠٠٪ بعد عرضها عليهم.

٤- اختبارات الأداءات الحركية الهجومية المركبة:

استخدم الباحث (٨) ثماني اختبارات مهارية لقياس أهم الأداءات الحركية الهجومية المركبة والمناسبة لهدف البحث والتي اتفقت عليها الدراسات العلمية، لذا تم إعداد استمارة استطلاع من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرجعية الخاصة بكرة السلة كدراسة كلاً من **على العجمي (٢٠٠١) (٧)**، **محمد الجمال (٢٠٠٩) (١٠)**، **محمد سويدان (٢٠١١) (١٣)**، **عمر جمعة (٢٠١٣) (٨)**، **محمد محمود (٢٠١٦) (١٥)**، **هبة عاشور (٢٠١٧) (١٧)**، **مصطفى مهدي (٢٠١٨) (١٦)**، **محمد الشاذلي (٢٠١٩) (١١)** **محمد الألفي (٢٠٢٠) (١٢)** ، وقام الباحث بمقابلة (١٠) خبراء في تدريب كرة السلة خاصة والتدريب الرياضي، وذلك للتعرف على أنسب الأداءات الحركية لهدف البحث والعينة كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الأداءات الحركية المركبة

ن=١٠

م	الأداءات الهجومية المركبة	موافق	النسبة %	غير موافق	النسبة %	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	المحاورة - اختبار سرعة المحاورة حول العوائق	١٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠
٢	التمريرة الصدرية - اختبار دقة التمرير بدفع الكرة	١٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠
٣	استلام ثم محاورة ثم التصويب السلمي	٣	٣٠.٠٠	٧	٧٠.٠٠	٣	٣٠.٠٠
٤	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	١٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠
٥	استلام ارتكاز ثم محاورة ثم التصويب السلمي	٢	٢٠.٠٠	٨	٨٠.٠٠	٢	٢٠.٠٠
٦	استلام ثم خداع محاورة ثم التصويب السلمي	٣	٣٠.٠٠	٧	٧٠.٠٠	٣	٣٠.٠٠
٧	التصويب السلمي - التصويب السلمي المستمر من المحاورة	١٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠
٨	استلام ثم تصويب من القفز	٢	٢٠.٠٠	٨	٨٠.٠٠	٢	٢٠.٠٠
٩	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	١٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠
١٠	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب من القفز	٤	٤٠.٠٠	٦	٦٠.٠٠	٤	٤٠.٠٠
١١	استلام ثم محاورة ثم خداع ثم تصويب من القفز	٣	٣٠.٠٠	٧	٧٠.٠٠	٣	٣٠.٠٠
١٢	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز	١٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠
١٣	استلام، ثم ارتكاز، ثم تصويب من القفز	٢	٢٠.٠٠	٨	٨٠.٠٠	٢	٢٠.٠٠
١٤	استلام ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز	٤	٤٠.٠٠	٦	٦٠.٠٠	٤	٤٠.٠٠
١٥	استلام ثم خداع تصويب من القفز	٣	٣٠.٠٠	٧	٧٠.٠٠	٣	٣٠.٠٠
١٦	استلام ثم خداع ثم تصويب من القفز	٣	٣٠.٠٠	٧	٧٠.٠٠	٣	٣٠.٠٠
١٧	استلام خداع ثم محاورة ثم تصويب القفز	٢	٢٠.٠٠	٨	٨٠.٠٠	٢	٢٠.٠٠
١٨	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب من القفز	٣	٣٠.٠٠	٧	٧٠.٠٠	٣	٣٠.٠٠
١٩	الاستلام ثم التمرير	٤	٤٠.٠٠	٦	٦٠.٠٠	٤	٤٠.٠٠
٢٠	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	١٠	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠

تابع/ جدول (٤)

م	الأداءات الهجومية المركبة	موافق	النسبة %	غير موافق	النسبة %	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
٢١	استلام ثم تمرير	١٠	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٠	١٠٠.٠٠٠
٢٢	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	٢	٢٠.٠٠٠	٨	٨٠.٠٠٠	٢	٢٠.٠٠٠
٢٣	استلام ثم محاورة ثم خداع ثم تمرير	٣	٣٠.٠٠٠	٧	٧٠.٠٠٠	٣	٣٠.٠٠٠
٢٤	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	٣	٣٠.٠٠٠	٧	٧٠.٠٠٠	٣	٣٠.٠٠٠
٢٥	استلام ثم ارتكاز ثم تمرير	٤	٤٠.٠٠٠	٦	٦٠.٠٠٠	٤	٤٠.٠٠٠
٢٦	استلام ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	٣	٣٠.٠٠٠	٧	٧٠.٠٠٠	٣	٣٠.٠٠٠
٢٧	استلام ثم خداع ثم تمرير	٣	٣٠.٠٠٠	٧	٧٠.٠٠٠	٣	٣٠.٠٠٠
٢٨	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تمرير	٢	٢٠.٠٠٠	٨	٨٠.٠٠٠	٢	٢٠.٠٠٠

يتضح من جدول (٤) انحصار الأهمية النسبية ما بين (٢٠.٠٠٠ الى ١٠٠.٠٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ١٠٠% في تحديد المهارات الحركية.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

- صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات لحساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات على (١٢) ناشئ وهم عينة استطلاعية من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج العينة الأساسية، كما هو موضح بجدول (٥)، (٦).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$٦ = ٢ = ١ \text{ ن}$$

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت) ايتا ^٢	معامل الصدق
			ع±	س	ع±	س			
١	السرعة الانتقالية - عدو ٣٠ متر	ث	٤.٢٦٥	٠.٣٦٢	٥.٦٧٥	٠.٣٧٤	١.٤١٠	٦.٠٥٧	٠.٨٨٦
٢	القدرة العضلية للرجلين - الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٢.٩٠٠	٢.١٦٤	١٥.٣٠٠	١.٧٤٣	٧.٦٠٠	٦.١١٦	٠.٧٨٩
٣	القوة العضلية للرجلين - الديناموميتر الالكتروني	كجم	١٠٣.٧٥٥	٤.٠١٦	٨٥.٤٥٥	٣.٨٨٤	١٨.٣٠٠	٧.٣٢٤	٠.٨٤٣
٤	القدرة على التوجيه المكاني	درجة	٣.٥٧	٠.٠٩٥	١.٥٢	٠.٣١	٢.٠٥	١٢.٦٥	٠.٨٧٦
٥	الرشاقة - الجري الزجراجي بين الاقماح	ث	١٥.٢٣٠	٠.٨٦٣	١٨.٥٧٠	١.٠٨٧	٣.٣٤٠	٥.٣٨١	٠.٧٤٣
٦	الدقة - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	١٧.٩٥	٠.١٣	١٢.٦٩	٠.٢١	٥.٢٦	٤١.٤٠	٠.٧٥٢

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا^٢: من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف؛ من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط؛ من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى
يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية المركبة قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٦

م	الاختبارات المهارية المركبة	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا ^٢	معامل الصدق
			س	ع±	س	ع±				
١	استلام ثم تمرير	درجة	٤.٤٠٠	٠.٦٣٢	٢.٢٠٠	٠.٥٧١	٢.٢٠٠	٥.٧٧٦	٠.٧٦٩	٠.٨٧٧
٢	المحاورة - سرعة المحاورة حول العوائق	ثانية	١٠.٣٥	٠.١٣	٧.٣٧	٠.٠٥٢	٢.٩٨	٤٢.٧٩	٠.٨٥٠	٠.٩٣٠
٣	التمريرة الصدرية - دقة التمرير بالدفع	درجة	٣٠.٠٠	٠.٨١	١٥.٥٠	٠.٥٧	١٤.٥٠	٢٩.٠٠	٠.٨١٩	٠.٩٢٥
٤	التصويب السلمي - التصويب السلمي المستمر من المحاورة	درجة	١٧.٢٥	٠.٩٥	١١.٠٠	٠.٨١	٦.٢٥	٩.٩٣	٠.٨٢٧	٠.٩٣٣
٥	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	درجة	٤.٥٥٠	٠.٤٨٧	٢.٣٤٠	٠.٤٢٢	٢.٢١٠	٧.٦٦٩	٠.٨٥٥	٠.٩٢٤
٦	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	٤.٣٥٥	٠.٥٧٢	٢.٢٥٥	٠.٣٤٨	٢.١٠٠	١٧.٠١٣	٠.٨٣١	٠.٩١٢
٧	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	٥.١٣٠	٠.٤٤٨	٣.٣٢٠	٠.٤٢٩	١.٨١٠	٦.٥٢٥	٠.٨١٠	٠.٩٠٠
٨	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى	درجة	٣.٦٠٠	٠.٣٦٩	٢.١٤٠	٠.٣١٦	١.٤٦٠	٦.٧٢٠	٠.٨١٩	٠.٩٠٥

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا^٢: من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف؛ من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط؛ من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى
يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للاختبارات المهارية المركبة قيد البحث، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية بعد ثلاثة أيام من التطبيق الأول على ذات العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٢) ناشئ وهم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، كما هو موضح بجدول (٧)، (٨).

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	السرعة الانتقالية - عدو ٣٠ متر	ث	٤.٩٧٠	٠.٤٦٧	٤.٩٦٥	٠.٤٧٢	٠.٩٧٣*
٢	القدرة العضلية للرجلين - الوثب العمودي من الثبات	سم	١٩.١٠٠	٢.٣٩٢	١٩.٤٥٠	٢.١٦٧	٠.٩٥٧*
٣	القوة العضلية للرجلين - الديناموميتر الالكتروني	كجم	٩٤.٦٠٥	٤.٧٣٧	٩٥.١٠٠	٤.٣٥٤	٠.٩٤٨*
٤	القدرة على التوجيه المكاني	درجة	١.٨٣	٠.١٥	١.٨٨	٠.١٧	٠.٩٦*
٥	الرشاقة - الجري الزجاجي بين الأقماع	ث	١٦.٩٠٠	١.١٤٣	١٦.٨٧٥	١.٢١٨	٠.٩٦٤*
٦	الدقة - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	١٣.١٢	٠.٢٨	١٣.٣٢	٠.٣٣	٠.٩٢*

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦.

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	استلام ثم تمرير	درجة	٣.٣٠٠	٠.٨٣١	٢.٣٤٠	٠.٧٩٣	٠.٩٧٢*
٢	المحاورة - سرعة المحاورة حول العوائق	ثانية	٩.٨٢	٠.٣٦	٨.٧٤	٠.٤٢	٠.٩٣*
٣	التمريرة الصدرية - دقة التمرير بالدفع	درجة	١٨.٤٥	٢.١٧	١٨.٦٤	٣.٥٦	٠.٨٩*
٤	التصويب السلمي - التصويب السلمي المستمر من المحاورة	درجة	١١.٥٠	٠.٨٥	١١.٧٥	١.١٤	٠.٩١*
٥	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	درجة	٣.٤٤٥	٠.٥٦٨	٣.٤٦٠	٠.٤٦٤	٠.٩٨١*
٦	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	٣.٣٠٥	٠.٦٠٤	٣.٣٢٥	٠.٥٧٨	٠.٩٧٦*
٧	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	٤.٢٢٥	٠.٥٣٧	٤.٤٠٠	٠.٥٤١	٠.٩٦٣*
٨	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	٢.٨٧٠	٠.٤١١	٢.٨٨٥	٠.٤٣٧	٠.٩٧٧*

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦.

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط نو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية المركبة قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

اقام الباحث بأجراء الدراسة على عينة قوامها (١٢) ناشئ من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المطبقة على عينة البحث، معرفة مدي ملائمة وصلاحيه الأماكن المختارة لإجراء الاختبارات وتنفيذ البحث، معرفة مدي ملائمة وصلاحيه الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة في القياس، دقة وتنفيذ الاختبارات والقياسات وتسجيل البيانات من قبل المساعدين.

وتوصل الباحث الى: تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق الاختبارات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج، التأكد من كفاءه وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج، صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها (١٢) ناشئ يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف تطبيق وحدة تدريبية بهدف تقنين شدة الحمل للناشئين، تجربة بعض وحدات البرنامج على عينة البحث، الإعداد النهائي لأماكن تطبيق البرنامج، التأكد من فهم المساعدين لطبيعة التدريبات المقترحة.

وتوصل الباحث الى تحديد في أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الاداءات المهارية على عينة البحث، والاستقرار على النظام المتبع والسير في البرنامج التدريبي المقترح، مناسبة الوقت المتخصص لتنفيذ الوحدات التدريبية، صلاحية تنفيذ البرنامج على العينة قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية الخاصة بكرة السلة والتدريب الرياضي كدراسة كل من أحمد صابر (١٩٩٩) (٣)، على العجمي (٢٠٠١) (٧)، محمد الجمال (٢٠٠٩) (١٠)، هبة عاشور (٢٠١٧) (١٧)، محمد الألفي (٢٠٢٠) (١٢) قام الباحث بتحديد تحديد أفضل السبل والمبادئ لتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي قيد البحث وهي كالتالي:

١- هدف البرنامج:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الاداءات الحركية على بعض عناصر اللياقة البدنية والاداءات الحركية الهجومية لدى ناشئ كرة السلة.



٢- أسس وضع البرنامج:

راعى الباحث عند تصميم البرنامج التدريبي ما يلي:

- الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد جرعات البداية المناسبة للناشئين عينة البحث.
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا الموضوع من قبل.
- خضوع البرنامج المقترح لتطوير الأداءات الحركية المناسبة لهدف البحث.
- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح.
- زمن وحدة التدريب اليومية في البرنامج (٩٠ق) بواقع (١٥ق) للإحماء، (٦٠ق) للجزء الرئيسي، (١٥ق) للختام.

جدول (٩)

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد أسابيع البرنامج	(٨) أسابيع.
فترات الموسم التدريبي	فترة التأسيس ٣ أسابيع
	فترة الإعداد ٣ أسابيع
	فترة ما قبل المنافسات ٣ أسابيع
عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٣) وحدات أسبوعياً.
زمن الوحدة التدريبية	(٩٠) دقيقة.
زمن تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوحدة التدريبية	(٢٠-٣٥) دقيقة
الغرض من الوحدة التدريبية	تتمية الأداءات الحركية المركبة عن طريق البرنامج التدريبي المقترح ومعرفة تأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة
أيام تنفيذ الوحدة التدريبية	السبت - الاثنين - الأربعاء
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط - حمل عالي - حمل أقصى (١ : ٢)، (١ : ١)
مكونات الوحدة التدريبية	سوف تشمل (الإحماء - الجزء الرئيسي - ختام.
طريقة التدريب المستخدمة	الفتري المنخفض والمرنق الشدة - التدريب التكراري
طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبية	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب تحقيقه.

٣- درجات الحمل المستخدمة:

راعى الباحث أن يتناسب الحمل مع الناشئين وفترة الإعداد ومراعاة الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل ناشئ مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع التدريجي بالحمل وقد استخدم الباحث أحمالاً متنوعة وفقاً لنوع وطريقة التدريب:

حمل متوسط	من ٥٠% : أقل من ٧٥%
حمل عالي	من ٧٥% : أقل من ٩٠%
حمل أقصى	من ٩٠% : أقل من ١٠٠%

٤- تشكيل الحمل التدريبي خلال أسابيع البرنامج:

جدول (١٠)

توزيع حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج

الأُسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
رقم الوحدة	٣١	٣٢	٤	٥	٦	٧	٨	٩
الدرجة	أقصى							
	عالي							
	متوسط							
زمن التدريب	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق	٢٧٠ق
درجه الحمل	متوسط	عالي	عالي	متوسط	عالي	أقصى	متوسط	عالي

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث على يومين لإجراء الاختبارات البدنية في اليوم الأول والاختبارات المهارية في اليوم الثاني، وذلك يوم السبت الموافق ١٢/٩/٢٠٢٠م، ويوم الاثنين الموافق ١٤/٨/٢٠٢٠.

تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي بنادي طنطا الرياضي لمدة ٨ أسابيع وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ١٩/٩/٢٠٢٠ الى يوم الأربعاء الموافق ١١/١١/٢٠٢٠.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على يومين بنفس ترتيب القياسات القبليّة بنادي طنطا الرياضي، يوم السبت الموافق ١٤/١١/٢٠٢٠ ويوم الاثنين الموافق ١٦/١١/٢٠٢٠.

المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث في استخراج نتائج البحث المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وقد اشتملت الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- فروق المتوسطات.
- معامل إيتا^٢.
- معدل نسب التحسن المئوية.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- قيمة (ت).

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج:

جدول (١١)

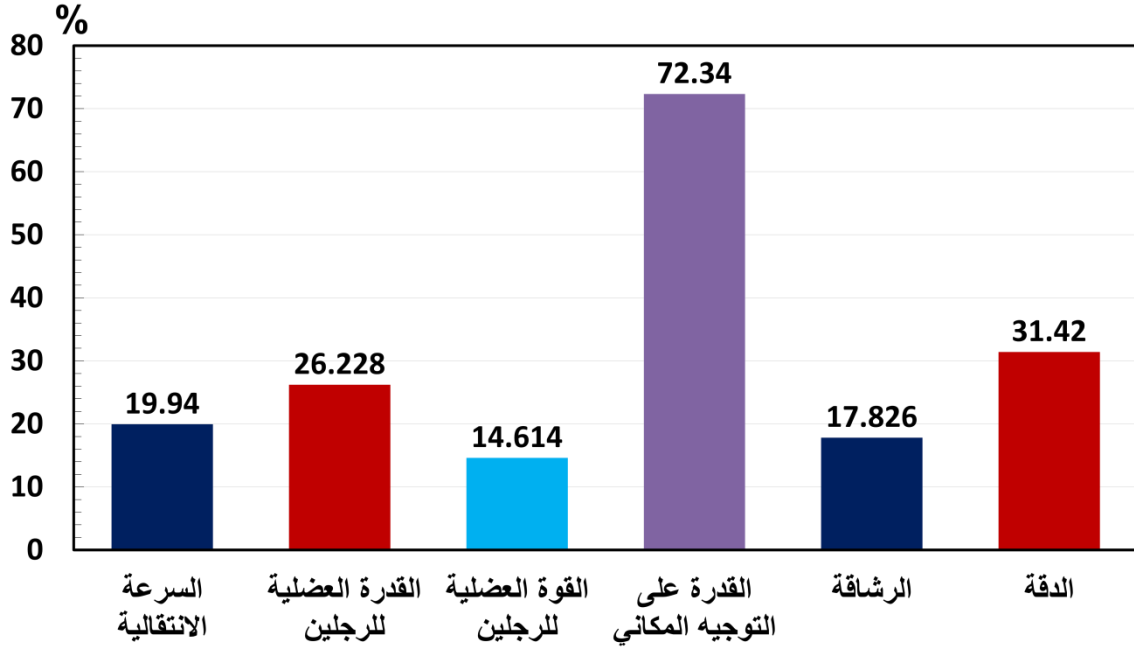
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٦

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معدل التحسن
			س	ع±	س	ع±			
١	السرعة الانتقالية - عدو ٣٠ متر	ث	٤.٨٧٨	٠.٥٣٧	٤.٠٦٧	٠.٢٣٤	٠.٨١١	٠.٤٠٤*	١٩.٩٤٠
٢	القدرة العضلية للرجلين - الوثب العمودي من الثبات	سم	١٥.٢٦٧	٢.٨٢٠	٢٣.٩٤٠	١.٨٦٥	٨.٦٧٣	٨.٤٨٥*	٢٦.٢٢٨
٣	القوة العضلية للرجلين - الديناموميتر الالكتروني	كجم	٨٩.٢٠٠	٦.٤٧٢	١٠٤.٤٦٧	٤.٣٣٢	١٥.٢٦٧	٥.٩٢٥*	١٤.٦١٤
٤	القدرة على التوجيه المكاني	درجة	١.٨٨	٠.١٧	٣.٢٤	٠.٢٨	١.٣٦	٢١.٦١*	٧٢.٣٤
٥	الرشاقة - الجري الزجراجي بين الاقماع	ث	١٦.٥٧١	١.٠٧٣	١٤.٠٦٤	٠.٨٦١	٢.٥٠٧	٥.٨٨٧*	١٧.٨٢٦
٦	الدقة - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجة	١٣.٠٥	٠.٠٧٠	١٧.١٥	٠.٥٩	٤.١٠	٢٧.٨٨*	٣١.٤٢

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ١.٧٩

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بالإضافة الى نسب التحسن المئوية قد تراوحت ما بين (١٤.٦١٤٪ إلى ٧٢.٣٤٪).



شكل (١)

نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (١٢)

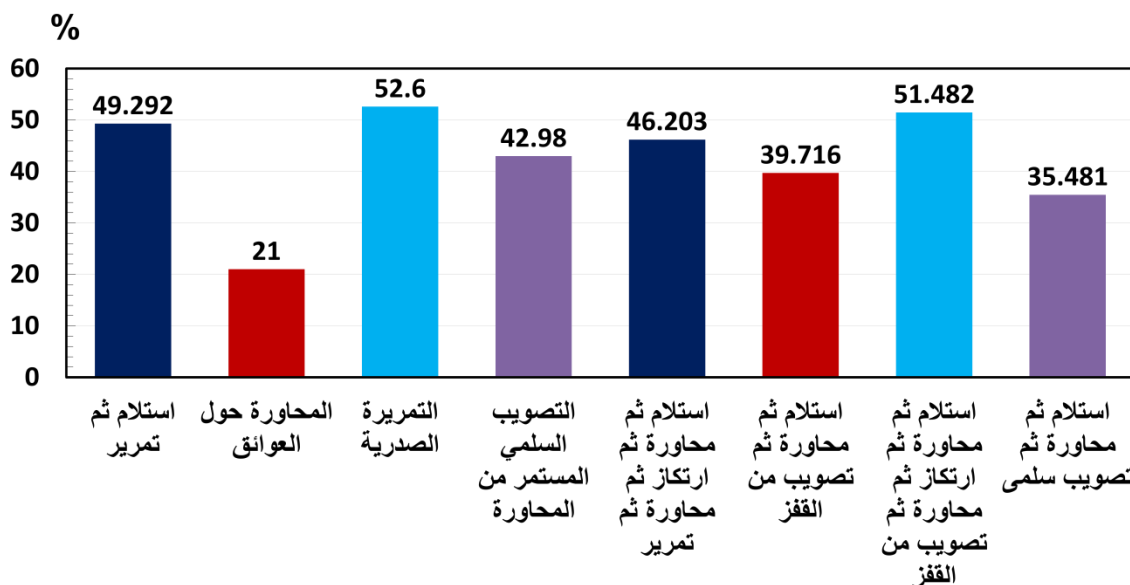
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى عينة البحث
في المتغيرات المهارية الهجومية قيد البحث

ن=١٦

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معدل التحسن
			س	ع±	س	ع±			
١	استلام ثم تمرير	درجة	٢.٤٠٠	٠.٦٢٩	٤.٧٣٣	٠.٦١٥	٢.٣٣٣	٧.٣٩٨*	٤٩.٢٩٢
٢	المحاورة حول العوائق	ثانية	٩.٧٦	٠.٣٦	٧.٧١	٠.٥٥	٢.٠٥	١٢.٠٠٤*	٢١.٠٠٠
٣	التمريرة الصدرية	درجة	١٨.٢٥	٢.١٧	٢٧.٨٥	٢.٠٦	٩.٦٠	١٦.٢٣*	٥٢.٦٠
٤	التصويب السلمي المستمر من المحاورة	درجة	١١.٧٥	٠.٨٥	١٦.٨٠	١.٠٥	٥.٠٥	١٧.٦٩*	٤٢.٩٨
٥	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تمرير	درجة	٢.٦٠٠	٠.٥٠٩	٤.٨٣٣	٠.٦١١	٢.٢٣٣	٨.٣٢١*	٤٦.٢٠٣
٦	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	٢.٩٣٣	٠.٦٨١	٤.٨٦٧	٠.٤٨٧	١.٩٣٣	٧.٦٧٤*	٣٩.٧١٦
٧	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	٢.٧٣٣	٠.٥٩٦	٥.٦٣٣	٠.٦٦١	٢.٩٠٠	٩.٥٥٩*	٥١.٤٨٢
٨	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	٢.٤٦٧	٠.٥٠٤	٣.٨٣٣	٠.٣٥٥	١.٣٦٦	٦.٧٥٠*	٣٥.٤٨١

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بالإضافة الى نسب التحسن المئوية قد تراوحت ما بين (٢١.٠٠٪ إلى ٥٢.٦٠٪).



شكل (٢)

نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات المهارية الهجومية قيد البحث



مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (١١)، وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى العينة في المتغيرات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث قيمة (ت) الجدولية (١.٧٩) أقل من قيمة (ت) المحسوبة انحصرت ما بين (٥.٤٠٤ الى ٢١.٦١) لصالح القياس البعدي بالإضافة الى نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي قد تراوحت ما بين (١٤.٦١٤٪) كأقل نسبة في متغير القوة العضلية للرجلين، (٧٢.٣٤٪) كأكبر نسبة في متغير القدرة على التوجيه المكاني. ومن خلال النتائج يتضح التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي وما احتواه من تدريبات لتطوير المتغيرات البدنية حيث يحتاج نجاح الأداء المهارى لعينة البحث الى تنمية صفات بدنية خاصة ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية، فالمتغيرات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند تنفيذ الأداءات المهارية للعبة، وفى هذا الصدد يرى كل من **وجدي الفاتح ومحمد لطفي (٢٠٠٢)** أن الإعداد البدني يعد المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقا للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها يوميا وأسبوعيا وفتريا، فهو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية. (١٨ : ٨٥)

ويشير **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧)** أن سرعة الأداء عند تدريب القدرة العضلية يجب أن تكون مماثلة لسرعة الأداء في المنافسة لأن أداء تمرينات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب لأن خفض سرعة العضلات يؤدي إلى تقليل اشتراك الوحدات الحركية السريعة، أي أن وحدات حركية سريعة أقل سوف تطوع للأداء، ولهذا فإن الوحدات الحركية السريعة التي تستخدم أثناء المستوى العالي من أداء القدرة لن تتدرب بكفاءة، هذا بالإضافة إلى أن التقليل في سرعة التمرين قد يؤدي إلى خفض إمكانية التزامن بين القوة والسرعة أثناء المستوى العالي في أداء القدرة العضلية. (٥٦ : ٥)

ويذكر **أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣)** إلى أن التمرينات من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة ويمكن تقسيم هذه التمرينات تبعاً لطبيعة المقاومات التي يتدرب عليها اللاعب ما بين تمرينات ضد مقاومات خارجية أو تمرينات باستخدام مقاومة جسم اللاعب نفسه. ويشير **براد ماكريجور McGregor (٢٠٠٦)** إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء. (١ : ١)، (٢٣ : ١٥)

وتتفق دراسة كل من محمد الألفي (٢٠٢٠) (١٢)، محمد الشاذلي (٢٠١٩) (١١)، مصطفى مهدى (٢٠١٨) (١٦)، أوكى وآخرون Aoki et al (٢٠١٧) (١٩)، نيكوليك وآخرون Nikolic et al (٢٠١٧) (٢٤)، ريني وآخرون Rinne et al (٢٠١٠) (٢٥)، أحمد صابر (٢٠٠٤) (٣)، على العجمي (٢٠٠١) (٧) أن جميع البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابي في المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية كما تحققت الأهداف المتوقعة والموضوعة نتيجة التقنين العلمي للبرنامج بما يتناسب مع عينة البحث.

لذا مما تقدم من نتائج يرى الباحث ان البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا علي عينة البحث خلال مراحل البرنامج وذلك يرجع الى أنه تلعب التدريبات البدنية قيد البحث دورا هاما بأنواعها المختلفة في تحسين السرعة والقدرة العضلية والقدرة على التوجيه المكاني والرشاقة والدقة قيد البحث مما يوضح تطور حالة اللاعب البدنية خلال مراحل البرنامج التجريبي وان التقنين العلمي للبرنامج اظهر مؤشر ايجابي لتطوير المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة، لذا مما تقدم من نتائج يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول كليا والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢)، وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى العينة في المتغيرات المهارية الهجومية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث قيمة (ت) الجدولية (١.٧٩) أقل من قيمة (ت) المحسوبة انحصرت ما بين (٧.٣٩٨ الى ١٧.٦٩) لصالح القياس البعدي بالإضافة الى نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي قد تراوحت ما بين (٢١.٠٠%) كأقل نسبة في مهارة المحاوره حول العوائق، (٥٢.٦٠%) كأكبر نسبة في مهارة التمريرة الصدرية. ومن خلال النتائج يتضح التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي وما احتواه من تدريبات تدريبات الأداءات الحركية الهجومية التي تمثل مواقف الهجوم المختلفة أثناء المنافسة على تطوير المتغيرات المهارية الهجومية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار الية هيل ويسيل Hal Wessel (٢٠١١) أن أكثر الطرق فاعلية لتطوير مهارات كرة السلة هي التدريب على تنفيذ المهارات بشكل موقفي أقرب الى أشكال المنافسة. ويشير عصام الدين مصطفى (٢٠٠٥) إلى أن الأداءات الحركية المركبة بأنها انصهار المرحلة النهائية للحركة الأولى في المرحلة التمهيديّة للحركة الثانية ليكونا معا مرحلة بينية مندمجة واحدة وبذلك يصبح أداء هاتين الحركتين في الأداء الحركي المركب متواصلًا ومتوافقًا واقتصاديًا. لذا يرى هاورد، ويل كلين Haward & Wellklein (٢٠١٢) أن الاتجاه الحديث في التدريب على المهارات الهجومية يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين أداءات

هجومية يتم التدريب عليها بصورة كلية والتركيز على سرعة ودقة الأداء كأساس لنجاح العمل الخططي لتحقيق الفوز بالمباراة. (٢٠:٤٣)، (٦:٩٤، ٩٥)، (٢١:١٢)

وتتنفق دراسة كل من محمد الألفي (٢٠٢٠)(١٢)، محمد الشاذلي (٢٠١٩)(١١)، مصطفى مهدي (٢٠١٨)(١٦)، هبة عاشور (٢٠١٧)(١٧)، أوكي وآخرون Aoki et al (٢٠١٧)(١٩)، نيكوليك وآخرون Nikolic et al (٢٠١٧)(٢٤)، عمر جمعة (٢٠١٣)(٨)، محمد الجمال (٢٠٠٩)(١٠)، على العجمي (٢٠٠١)(٧)، أحمد صابر (١٩٩٩)(٢) أن كرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة التي تتباين لطبيعة وظروف المنافسة بها من حيث أماكن الزملاء والمنافسين وزمن استحواذ الفريق على الكرة، فضلا عن احتوائها على مهارات متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة الخصم ومهارته، ولكي يتم تحسن سرعة التوافق الحركي للاعب يلزم تنمية المهارات والأداءات الفنية المركبة لدية أي أداء المهارات الخاصة التي يكثر اللاعبين من أدائها أثناء المباريات باختلاف مواقفها.

لذا مما تقدم من نتائج يرى الباحث ان البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا على عينة البحث خلال مراحل البرنامج وهذا ما اتضح من قياسات البحث المهارية وذلك يرجع الى أنه تلعب تدريبات الأداءات الحركية دوراً هاماً بأنواعها المختلفة في تحسين مستوى الاداء المهارى الهجومي المركب لدى ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة عينة البحث، لذا مما تقدم من نتائج يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني كليا والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداءات الحركية الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات:

إستنتاجات البحث:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:
- وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات البحث (القبليّة والبعديّة) عند مستوي معنوي ٠.٠٥ في كل الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.
 - وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات البحث (القبليّة والبعديّة) عند مستوي معنوي ٠.٠٥ في كل اختبارات الأداءات الحركية الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي.
 - أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأداءات الحركية الهجومية المركبة تأثير إيجابي خلال مراحل تطبيق البرنامج على ارتفاع نسبة تحسن المتغيرات البدنية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.

- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأداءات الحركية الهجومية المركبة تأثير إيجابي خلال مراحل تطبيق البرنامج على ارتفاع نسبة تحسن المتغيرات المهارية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.
- تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الأداءات الحركية أدي للارتقاء بالمستوى المهارى المركب والبدني واختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة وتطوير التدريب.

توصيات البحث:

- في إطار حدود نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:
- الاهتمام باستخدام تدريبات الأداءات الحركية الهجومية المركبة تأثير إيجابي خلال مراحل تطبيق البرنامج على ارتفاع نسبة تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة.
- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات الحركية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشبهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدئي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة السلة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣). فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد سلامة صابر (١٩٩٩). برنامج مهاري مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- أحمد سلامة صابر (٢٠٠٤). تأثير تمرينات المنافسة على دقة التصويب لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباغ وطارق جمال علاء الدين (٢٠١٢). علم الحركة، الطبعة الحادية عشر، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٥- عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٧). التدريب الرياضي "تدريب الأثقال وتصميم

- برامج القوة، التخطيط للموسم التدريب"، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ٦- **عصام الدين عبد الخالق م. صطفى** (٢٠٠٥). التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط ١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٧- **على محمد العجمي** (٢٠٠١). تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٨- **عمر وحيد عبد الحميد جمعة** (٢٠١٣). تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج ٤٧، ع ٩١، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٩- **مجدي عبد النبي محمد** (٢٠٠٧). برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- **محمد أحمد الجمال** (٢٠٠٩). فاعلية تدريبات الأداءات الحركية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١١- **محمد حامد ال شاذلي** (٢٠١٩). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التوازن الحركي على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة اليد تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٢- **محمد رمضان محمد الألفي** (٢٠٢٠). برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة وتأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ١٣- **محمد سمير سويدان** (٢٠١١). دراسة الأداءات الحركية الهجومية للاعبي الارتكاز الناشئين في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- **محمد عبد السلام أبورية** (٢٠٠٣). الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بالأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد الأول.

١٥- محمد عبد الكريم محمود (٢٠١٦). الأدوات الفنية الهجومية للاعبى الارتكاز وعلاقتها بنتائج المباريات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

١٦- مصطفى صلاح م هدى (٢٠١٨). تأثير برنامج تدريبي للتوازن على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٧- هبة أحمد عاشور (٢٠١٧). تأثير برنامج تدريبي لتطوير تحمل السرعة المتغيرة على الأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، مج ١٩، ج ١، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٨- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (٢٠٠٢). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19- *Aoki, M. S., Ronda, L. T., Marcelino, P. R., Drago, G., Carling, C., Bradley, P. S., & Moreira, A. (2017). Monitoring Training Loads in Professional Basketball Players Engaged in a Periodized Training Program. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(2), 348-358.*
- 20- *Hal Wissel (2011). Basketball Steps to Successfully Activity Series, Human Kinetics Publishers, U.S.AM.*
- 21- *Howard Garfinker & Wellklein (2012). More five-star basketball drills, 20 companies, The McGraw Hill.*
- 22- *Maher & Alan. E (2001). Finishing up your practice, Coach and Athletic Director, V11,no 5. Dec 2001.P,46.9.*
- 23- *McGregor, B.(2006). The application of complex training for the Development of explosive power. J Strength Cond Res, 12(1), 15-25.*
- 24- *Nikolic, D., Beric, D., Kocic, M., & Daskalovski, B. (2017). Complex Training And Sprint Abilities Of Young Basketball Players. Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport, 15(1), 025-036.*
- 25- *Rinne, M., Pasanen, M., Miilunpalo, S., & Mälkiä, E. (2010). Is generic physical activity or specific exercise associated with motor abilities. Medicine and Science in Sports & Exercise, 42, 1760-1768.*

- 26- *Wickstrom, R. L. (2009)*. Findmaental Motor Patterns, Philadelphia, Lea Fibiger.