

تطوير المهارات الحركية لدي ناشئات كرة السلة في ضوء تنوع الطرق التدريبية (دراسة مقارنة)

* أ.م.د/ إيمان محمد السعودي الشناوي

مدخل البحث:

لقد شهدت حياة الإنسان تطوراً ملحوظاً على مر العصور، وجاء هذا التطور وبلا شك من خلال البحث العلمي المستمر والدراسات في كل المجالات ومن تلك المجالات هو المجال الرياضي بوجه الخصوص والذي حظي بنسبة كبيرة من هذا التطور، فإن أكثر المجتمعات تقدماً في مجالات الحياة هي التي تعطي المجال الرياضي اهتماماً كبيراً وفعالاً في التعليم، حيث يرى المختصون والمهتمون أن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف إلى فهم أهداف المادة والمحتوى ولأساليب التي يتبعها المدربون في الوصول إلى تحقيق الأهداف والمستوى والطرق التي يمكن أن تتبع في التدريب. (٧: ٣٤٣)

ويذكر حسن علاوي (٢٠١٢م) أنه يتحتم على جميع المهتمين من مدربين بمختلف مستوياتهم وكذلك المتخصصين الأكاديميين أن يأخذوا على عاتقهم تطوير وتنمية المهارات المختلفة من خلال ابتكار مجموعة من المواقف والتدريبات والوسائل والأدوات الملائمة والمناسبة التي تحقق هذا التطوير. (٧: ١١)

كما يؤكد محمد عبد الدايم وصبحي حسنين (١٩٨٤م) أن التطور الهائل الذي طرأ على مستوى الإنجاز والأداء بمختلف الألعاب والمسابقات الرياضية ما هو إلا نتيجة للجهود العلمية الكبيرة للعلماء والخبراء المختصين في المجال الرياضي ومنها رياضة كرة السلة التي ساهم تطوير الجوانب مهارية والخطية باختراق وتصعيب مهمة مدافعي الفريق المقابل وتحقيق نقل الكرة والتمرير بإتقان وتحقيق التصويب الناجح زاد من الإثارة والمتعة لكل من اللاعب والمشاهد، ولا بد من الإشارة إلى أن كرة السلة من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الجوانب مهارية الأساسية كقاعدة عامة، ويتوقف نجاح الفريق على مدى إتقان اللاعبين للمهارات ولا سيما مهارة التمرير والتصويب من مسافات وزوايا مختلفة. (١٠: ٤٤)

إن لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الفرقية التي تحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية عالية

* أستاذ مساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

للوصول إلى الإنجاز ومهارات اللعبة تحتاج إلى محددات خاصة لا بد أن تتوفر لدى لاعب كرة السلة لكي يستطيع تأديتها بمستوى عال حيث بدأت الدول تستعين بالخبرات وتوفر الإمكان وتتكاثف الجهود العلمية من أجل الوصول إلى أدق التفاصيل التي من شأنها أن تطور قدرات اللاعبين البدنية والمهارية التي تخدم في بناء اللاعب من الوجوه كافة مع الأخذ بالنظر جميع الاحتمالات التي تفرضها ظروف المباريات، لذلك يستوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والتركيز في التطوير على أهم المهارات الخاصة والتي منها (التصويب السلمي، التصويب بالقفز، والمحاورة بتغيير الاتجاه) وفقاً للأداء المهاري الخاص بلعبة كرة السلة.

وكان لا بد من الاهتمام بأهمية تلك المهارات ودراستها والخوض في مجال الحادثة من النظم التي تسهل تطبيق الأساليب والطرائق التدريبية في الوحدة التدريبية التي تهتم بتحديد مكونات الحمل التدريبي عن طريق التنسيق الصحيح بين أحمال الحمل التدريبي من حجم وشدة وراحة بين مفردات الوحدة التدريبية، ونظراً للطبيعة الخاصة للعبة كرة السلة والخصائص التنافسية لها وما يفرضه ذلك من وجوب تنمية بعض المهارات التي تتطلبها مواقف اللعبة المتغيرة.

وتشتمل المهارات الحركية البشرية على الجري والمشي والوثب ورياضة كرة السلة عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد إلا أن مهارات كرة السلة تتميز بالدقة والتركيب أثناء التعليم والأداء، حيث يشير حسن علاوي (٢٠١٢م) على أن التكوين الجسمي من حيث البنيان وروافع الجسم من أهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية ويمكن للفرد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (١١ : ٧٤)

كما أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالي في كرة السلة إلا بعد التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطاً مع الصفات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الحركية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية أدى بنا إلى طرح التساؤل العام : هل لتطور المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة علاقة بتنوع الطرق التدريبية المختلفة؟.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على تأثير تنوع تطبيق عدة طرق تدريبية في الوحدة التدريبية لتطوير بعض المهارات في لعبة كرة السلة للشباب.

مشكلة البحث وأهميته:

يشير حسن علاوي (٢٠٠١م) نقلاً عن أسماء دويكات (٢٠١٦م) إلى أن لعبة كرة السلة في السنوات الأخيرة خضت خطوات واسعة للأمام نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي الذي أفاد كثيراً عملية البحث العلمي في تناولها لوسائل تنمية اللعبة وتطوير الأداء ورفع مستوى اللعب بعيداً عن الاجتهادات الشخصية والذاتية واعتماداً على البحث العلمي ونتائجه وتطبيقاته أثناء المباريات والتدريب. (٧ : ٣)

ونظراً لارتفاع مستوى الإنجاز والأداء الرياضي في مجال كرة السلة الحديثة أصبح البحث عن الأساليب والطرق الناجحة في عملية التدريب والتكوين الرياضي أمر ضروري بهدف الوصول باللاعب إلى أرقى مستوى ممكن في كافة الجوانب التي تفرضها المواقف التنافسية أثناء المباراة، حيث لقيت طرق التدريب اهتماماً كبيراً من طرف العاملين في مجال التدريب الرياضي والإعداد البدني، وهذا لكونها تعتبر أساس عملية التدريب لما لها من أهمية وتأثير مباشر على تنمية الصفات البدنية، وتعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتطلب من ممارسيها صفات بدنية خاصة لكي تمكنهم من أداء مختلف الحركات والمهارات الخاصة ولمسايرة النسق والإيقاع العالي للعبة.

وهنا يؤكد كلاً من فلاديمير وآخرون. Vladimir et al. (٢٠٠١م)، برايد Pride (٢٠٠٤م) من أن أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي، مع مراعاة المرحلة السنوية والمستوى البدني والمهاري والخططي، وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة وتوقيت التدريب وعدد الأسابيع، ثم اختيار التدريبات التي تتناسب مع قدرات الناشئين حتى لا يتعرضوا للإجهاد ومن ثم هبوط المستوى والبعد عن الهدف المراد تحقيقه، والوصول بالناشئ إلى الأداء الرياضي الجيد يتطلب إعداداً متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للناشئ القدرة على المنافسة، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب. (٣٤ : ٢١)، (٤٦ : ٢٠)

ولقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني

والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى إختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها وإستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق إستثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في إرتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

فممارسة كرة السلة الحديثة تتطلب مستوى معين من اللياقة البدنية كتحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة التي تتحكم بالتكامل والتفاعل مع الجوانب التدريبية الأخرى التي لا تقل أهمية عنها كالجانب المهاري في مستوى الأداء الحركي والرياضي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة حيث كلما إرتفع مستوى اللياقة البدنية كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال المباراة دون الإنخفاض في مستوى الأداء المهاري الذي يرتبط في المقام الأول بمستوى قدرات اللاعب البدنية.

وترى الباحثة أن عملية التدريب في ظروف خاصه ألا وهي ظروف المنافسة تحيطها العديد من المشكلات، ومن أهمها إختيار طريقة التدريب المناسبة وكيفية تقنين الحمل التدريبي الذي يتناسب مع الحالة التدريبية، وأن عدم إلمام المدرب الإلمام الكافي بكيفية تقنين الأحمال التدريبية للناشئين خلال فترات الموسم وخلال المواقف المختلفة يؤدي الي إنخفاض مستوي بعض القدرات البدنية والفنية، ويجعل المحصلة لا تتناسب مع الأهداف المرجوة خلال فترات الموسم الرياضي، وتصبح أكثر عرضة لأن تستمر ولمدة طويلة من الوقت دون تغير مما له أكبر الأثر في عدم إستقرار المستوى الفني للناشئين وتذبذبه خلال المباريات.

وهذا ما ظهرت عليه المستويات الفنية من إنخفاض وإجهاد لغالبية الناشئات المشاركات بدوري الشباب بكرة السلة من خلال مشاهدة ومتابعة الباحثة لمجريات المباريات، حيث لاحظت الباحثة إنخفاضاً في مستوى بعض المهارات لدى أغلب اللاعبات بين حين وآخر أثناء المباريات وخاصةً في دقائقها الأخيرة أو في أوقاتها الإضافية إن وجدت، إذ تصبح اللاعبه في وضع صعب ويتطلب منها أداء عمل بدني ومهاري مشترك عالٍ أمام إنخفاض مستوى القدرات البدنية والمهارية الأمر الذي يؤثر سلباً في تطبيق واجباتها بالسرعة المطلوبة سواء في الدفاع أو الهجوم مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج جيدة في المباراة.

ورأت الباحثة أن الجانب البدني يشكل أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات والقدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات التي تهدف الى تحسين وتطوير كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية والأنظمة الطاقوية والعمل على تكامل أداءها طبقاً لمتطلبات النشاط أثناء المنافسة، وفي هذا الإطار يعد استخدام طرق التدريب المختلفة لتطوير القدرات البدنية والمهارية في الوحدة التدريبية من خلال تقنين الأحمال التدريبية لكل طريقه، حيث تعتبر وسيلة للمقارنة لاختيار الطريقة الأنسب طبقاً للغرض من التدريب وفقاً للمتطلبات المهارية المطلوبة للناشئات بشكل يتلاءم مع فترة الإعداد الخاص، إذ وجدت من خلال متابعتها للوحدات التدريبية المطبقة علي اللاعبات أن معظم الوحدات التدريبية متباينة من ناحية شدة أو صعوبة الوحدة التدريبية بشكل لا يتلاءم مع قدرات اللاعبات فتكون الشدة إما عالية أو منخفضة معتمدة في ذلك على تقديرات المدرب في إعطائها، لذا قامت الباحثة بدراسة هذه المشكلة من خلال البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للاعبات، وفي ضوء مقارنة استخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري للتوصل الي الطريقة المثلي للارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية للناشئات عينة البحث.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقتي التدريب الفتري والتكراري وذلك لمعرفة تأثير كل منهما علي تطوير مستوي أداء بعض المهارات الحركية لدي ناشئات كرة السلة عينة البحث. وذلك في ضوء التعرف علي:

١. أهم القدرات البدنية المسهمة في أداء المهارات الحركية في رياضة كرة السلة قيد البحث.
٢. تأثير البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية الأولى "باستخدام أسلوب التدريب الفتري" علي مستوي بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية في رياضة كرة السلة.
٣. تأثير البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية الثانية "باستخدام أسلوب التدريب التكراري" علي مستوي بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية في رياضة كرة السلة.

فروض البحث:

١. يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفتري تأثيراً إيجابياً علي مستوي الأداء البدني والمهارات الحركية في رياضة كرة السلة لدي أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

٢. يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التكراري تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء البدني والمهارات الحركية في رياضة كرة السلة لدي أفراد المجموعة التجريبية الثانية.
٣. وجود فروق بين المجموعتين التجريبتين في القياسات البعدية لمستوي الأداء البدني والمهارات الحركية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي إستخدمت أسلوب التدريب التكراري.

المصطلحات المستخدمة:

- الطرق التدريبية:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (١٣ : ٢١٠)
ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى: (طريقة التدريب المستمر - طريقة التدريب الفترتي - طريقة التدريب التكراري - طريقة التدريب الدائري).

الدراسات السابقة:

١. أجرت غادة عبد اللطيف (٢٠٢٠م) (٩) دراسة تهدف لتصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع (بالأسلوب المركب والبالستي) ومعرفة تأثيره علي : القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري، واستخدمت المنهج التجريبي، علي عينة عمدية عددها (٢٤) طالبه قسمت إلى مجموعتين متساويتين كل منهما (١٢) طالبة، وقد توصلت النتائج إلى التأثير الإيجابي للتدريب المتقاطع (بالأسلوب المركب والبالستي) على تحسين القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدى عينه البحث، وكانت نسب التحسن في اختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري كما يلي: القدرة العضلية للذراعين ٧٥,٨٢٪ - مرونة العمود الفقري - ١٨,٧١٪ قوه عضلات الظهر - ٤٨,٩٧٪ التوافق - ٦٥,٣٣٪ السرعة - ٣٣,٩٦٪ - التوازن الثابت - ٨٤,٥٣٪ القدرة العضلية للرجلين - ١٤,٢٨٪ الرشاقة ٢٢,٣٠٪ - مستوى الأداء المهاري ١٠٢,٠٦٪.

٢. أجري نور الإسلام طويل (٢٠٢٠م) (١٨) دراسة هدفت التعرف علي "مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تحسين الإعداد البدني والتعلم المهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من ١٥ سنة، وإستخدم المنهج التجريبي، علي عينة (٣٠) لاعب، وقد توصل الي أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له تأثير إيجابي في تحسين الصفات البدنية

والمهارية، وأن هناك تطور ملحوظ في الصفات البدنية وفي الصفات المهارية، كل نتائج الاختبارات تدل إن لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج.

٣. أجري أحمد كمال موسى (٢٠١٩م) (٢) دراسة هدفت التعرف علي "فاعلية برنامج تدريبي يوظف أدوات مستحدثة في تنمية بعض مهارات كرة السلة لدي طلاب الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية" وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع، واستخدم المنهج شبه التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، علي عينة البحث عددها (١٢) طالب، وقد توصلت النتائج إلى أن الأدوات المستحدثة أدت الي تحسن جميع المهارات (مهارة المحاوره - والتمرير (المرتدة والصدريه) - والتصويب (من الثبات "الرمية الحرة" ومن القفز)، وأن معدلات التحسن في مهارة المحاوره (١٦، ١١٪)، مهارة التمريرة -المرتدة والصدريه (٧٨، ١٤٪)، مهارة التصويب من الثبات "الرمية الحرة" ومن القفز (٣٢، ٥٩٪).

٤. أجري الحسن منصور (٢٠١٩م) (٤) دراسة هدفت التعرف علي "تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام طريقة تدريب المسابقات علي بعض المتغيرات البدنية (التحمل الهوائي - تحمل السرعة - السرعة الإنتقالية- القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) والمستوي الرقمي للاعب مساقه ٢٠٠ متر عدو، وإستخدام المنهج التجريبي، علي عينة من (١٢) لاعب مسافات قصيرة، وأظهرت النتائج أن التدريب بإستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة إلي تحسين مستوي بعض القدرات البدنية للاعب مسابقة ٢٠٠ متر عدو، حيث بلغ معدل التحسن كالتالي: " التحمل الهوائي (-١، ٤٢٤٪)، تحمل السرعة (-١، ٤٩٥٪)، السرعة الإنتقالية (-٥، ٤٥٢)، القوة المميزة بالسرعة للرجلين (٧، ١٤٣٪)، القوة القصوي (٥، ٣٠٩٪) ."

٥. أجري مستور ابراهيم (٢٠١٩م) (١٤) دراسة هدفت التعرف علي " تأثير برنامج تدريبات مقاومة متعددة الأشكال على بعض متغيرات مستوي الإنجاز (القدرات البدنية) ومستوي بعض (المهارات الحركية) والمتغيرات البيوكيميائية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، وأستخدم المنهج التجريبي، علي عينة مقدارها (٣٤) ناشئ كرة القدم تحت (١٦ سنة)، وأظهرت النتائج أن تدريبات المقاومة متعددة الأشكال لها تأثيرًا إيجابيًا في مستوي الإنجاز لدي ناشئ كرة القدم والتي تمثلت في المتغيرات البيوكيميائية والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية، وأن هناك فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات مستوي الإنجاز (القدرات البدنية - مستوي الأداء المهاري - المتغيرات البيوكيميائية)، حيث تفوقت المجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج تدريبات مقاومة متعددة الأشكال المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

٦. أجري أحمد شحاته، أحمد سلامه صابر (٢٠١٩) (١) دراسة تهدف إلى محاولة التعرف علي تأثير استخدام التدريب المكثف لتقنين الاحمال التدريبية برفع شدات التدريب بدرجة عالية خلال فترة زمنية قصيرة لتطوير المستوي الفني والبدني للاعبين وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينة مكونه من ١٥ لاعب من لاعبي منتخب جامعه طنطا لكرة السلة بالإضافة إلي ٥ لاعبين خارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية، وتوصلت أهم نتائج البحث إلى أن استخدام التدريب المكثف أدى إلى تحسين القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات قيد البحث.

٧. أجري مصطفى حسن وآخرون (٢٠١٨م) (١٥) دراسة هدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية للاعبين الشباب في كرة السلة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، علي عينة من (١٢) لاعباً من ١٦-١٨ سنة قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (٦) لاعبين طبق عليهم تجربة البحث لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، وقد توصلت النتائج إلى أن التدريب باستخدام معادلة صعوبة الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية أظهرت تفوقاً ملحوظاً في جميع الاختبارات المهارية وأظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات ماعدا إختبار التصويب السلمي.

٨. أجري عبد العزيز ضاري (٢٠١٧م) (٦) دراسة هدفت التعرف علي 'فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين لكرة السلة، وأستخدم المنهج التجريبي، علي عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة السلة تحت ١٨ سنة، تم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) قوام كل منها (٢٠) لاعب، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج قد أثر علي معدلات التحسن في بعض مهارات كرة السلة، حيث وصلت أعلى نسبة تحسن في مهارة التمرير على الحائط إلى (٢٥,٧٩٪) تليها مهارة التصويب من الوثب بعد تمرير حيث بلغت (١٤,٤٦٪) وأخيراً مهارة المحاوره بين الأقماع بنسبة (١٠,٢٤٪) ووصلت نسبة التحسن مجتمعة إلى (١٦,٨٨٪).

٩. أجري ملوك كمال وزمام عبد الرحمن (٢٠١٧م) (١٧) دراسة هدفت معرفة الطرق التدريبية المختلفة والمناسبة لدعم الصفات البدنية وأثرها في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة، حيث إستعان الباحثان على عينة قدرت ب ٦٠ مدرباً، كما إستعمل المنهج الوصفي وإستخدما أداة الإستبيان لجمع البيانات ومن أهم النتائج المتوصل إليها (حسب رأي المدربين) أنه من الضروري تعليم المهارات الحركية الأساسية لدى اللاعب ذي الفئة الصغرى، وأن الطريقة

الأكثر إستعمالاً في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري، كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة.

١٠. أجرت سهام قاسم (٢٠١٣م) (٥) دراسة هدفت التعرف على "تأثير اسلوبي التدريب المركب والفتري القصير لتطوير تحمل (القوه و السرعة) وأثرها على أداء مهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة"، بلغت عينه البحث (١٢) لاعباً للكرة الطائرة مقسمين إلى مجموعتين كل منهما (٦) لاعبين إستخدمت الأولى التدريب بالأسلوب المركب أما الثانية التدريب بالأسلوب الفتري القصير، وقد توصلت الباحثة الي أن - التدريب المركب (الانتقال البلايومترك) عمل على تطوير التحمل (القوة والسرعة) ومهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب، والتدريب الفتري عمل على تطوير التحمل (القوة والسرعة) ومهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

١١. أجري مصعب عبد الرحمن (٢٠١٢م) (١٦) دراسة هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي بإستخدام المقاومات الحرة والتمرينات البليومترية على منحنى التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة، علي عينة قوامها (١٥) ناشئاً، بإستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وتم تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع وبواقع ((٣ وحدات أسبوعياً ولمدة (٤٠) دقيقة في كل وحدة، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي أثر على جميع متغيرات الدراسة وبدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ وقد بلغ التحسن في مسافة الوثب العمودي %٢٣,٠٦ وفي إختبار S_L (بنسبة) %٣٤,٥ وفي إختبار الوثب الطويل بنسبة %٦,٣ وفي إختبار العدو (٣٠م) بنسبة (٩,٧) وفي إختبار ((T للرشاقة بنسبة %٩,٣) وفي إختبار (٥٠٥) للرشاقة بنسبة (%١١,١) وفي القدرة العضلية المطلقة بنسبة (%١٦,٩) وفي القدرة العضلية النسبية بنسبة (%١٧,٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة بإستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين تجريبيتين.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات كرة السلة تحت ١٦ سنة بالأندية المشاركة بدوري الشباب (أنسات) بمنطقة الغربية لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م المجموعة الأولى وعددهم

(٦) فرق.

عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث عمدياً من مجتمع البحث من ناشئات نادي طنطا الرياضي تحت ١٦ سنة والمشاركين بدوري الشباب (أنسات) بمنطقة الغربية لكرة السلة، وعددهم (٢٥) ناشئة هم أعضاء الفريق للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م وتم استبعاد (١) ناشئة واحده من العينة لعدم الانتظام في التدريب و(١٠) ناشئات كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث (نادي بلدية المحلة) وبذلك أصبح حجم العينة (٢٤) ناشئة تم تقسيمهن الي مجموعتين تجريبيتين طبق علي الأولي أسلوب التدريب الفترتي وعلي الثانية أسلوب التدريب التكراري، وتم اختيار العينة عمدياً للأسباب التالية:

١. أن المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة مناسبة لتنمية وتطوير المهارات لديهم.
 ٢. لم يتعرضوا لأي برنامج تدريبي آخر حتي يتم ضبط المتغيرات لديهم.
 ٣. تعاون المسؤولين بالنادي مع الباحثة وإتاحة فرصة تطبيق برامج البحث وتسهيل إجراءاتها.
- والجدول رقم (١) يوضح تصنيف عينة البحث:

جدول (١)**تصنيف عينة البحث**

عينة البحث الكلية				العدد الكلي	تصنيف العينة
الاستطلاعية	المستبعدون	التجريبية الأولى	التجريبية الأولى		
١٠	١	١٢	١٢	٣٥	العدد الكلي

تجانس عينة البحث:

للتأكد من أن أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتمالي قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد المجموعتين التجريبيتين عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة، من خلال حساب قيمة معامل الالتواء، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)**تجانس عينة البحث في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية**

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
					العمر الزمني	معدلات النمو
٠,٧٣٤	١٥,٥٠	٠,٦٧	١٥,٥٨	السنة		

المتغيرات البدنية	المتغيرات المهارية				
الطول الكلي	سم	١٧٣,٥٠	١,٩٣	١٧٤,٠٠	٠,٤٠٩
وزن الجسم	كجم	٦٣,٦٧	١,١٥	٦٤,٠٠	١,١١٨
الوثب العمودي لسارجت	سم	٣٥,٢٥	٤,٠٥	٣٦,٠٠	١,٣٨٢
دفع الكرة الطبية باليدين من الجلوس على كرسي	متر	٥,٣٨	٠,٨٥	٥,٥٦	١,٨٥٢
ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٣,٠٠	٢,٦٧	٢,٥٠	٢,٩٣٨
العدو مسافة ٣٠ م	ثانية	٥,٦٨	٠,٥٤	٥,٤٠	١,٠٧١
الجري المتعرج	ثانية	٥,٦٦	٠,٤٣	٥,٤٨	٠,٥٣٣
التمرير على الدوائر المتداخلة	نقطة	٩٩,٩٢	٧,٩٩	٩٧,٥٠	١,١٦٨
التمرير داخل المربع	نقطة	١٠,٨٣	١,١٧	١١,٠٠	٠,٢٠٣
المحاورة بين الأقماع	ثانية	٥,٥٦	٠,٣٥	٥,٥٥	٠,٦٥٩
التصويب بالوثب بعد تمرير	نقطة	٤,٨٣	١,٤٥	٥,٠٠	١,٧٦٥
التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	نقطة	٥,٠٠	١,١٦	٤,٥٠	١,٠٧٢

يوضح الجدول رقم (٢) التوصيف الإحصائي ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة التي تتراوح ما بين (- ١,٨٥٢ إلى ٢,٩٣٨) مما يشير إلى تجانس العينة في تلك المتغيرات، والتي انحصرت بين (-٣ و ٣+).

ضبط متغيرات البحث:

في ضوء القراءات للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة قامت الباحثة بحصر وضبط المتغيرات المستخدمة في الدراسة والتي تلعب دوراً رئيسياً في النتائج المستخرجة، حيث تم حصرها فيما يلي:

أ- متغيرات معدلات النمو :

العمر الزمني - الطول الكلي للجسم - الوزن

ب- المتغيرات البدنية :

١. الوثب العمودي لسارجت

٢. دفع الكرة الطبية باليدين من الجلوس طويلاً

٣. ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف

٤. العدو مسافة ٣٠ م

٥. الجري المتعرج

ج- المتغيرات المهارية :

١. التمرير علي الدوائر المتداخلة

٢. التمرير داخل مربع

٣. المحاورة بين الأقماع

٤. التصويب بالوثب بعد تمرير

٥. التصويب من الثبات (الرمية الحرة).

استطلاع رأي الخبراء:

بعد الاطلاع علي المراجع والدراسات السابقة أرقام (٩)، (١٨)، (٢)، (٤)، (١٤)، (١)،

(١٥)، (٦)، (١٧)، (٥)، (١٦) قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء في استمارة أعدت بهدف:

تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية قيد البحث.

تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس المتغيرات المهارية في كرة السلة.

وبلغ عدد الخبراء الذين تم الاستعانة بهم (١٠) ممن تتوفر فيهم الشروط التالية :

أن يكون عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية.

أن يكون حاصل علي درجة الأستاذية في التخصص.

أن يكون متخصصاً في أحد التخصصات التالية (تدريب رياضي- كرة سلة - إختبار وقياس).

أن يكون ذو خبره أكاديمية ومهنية لا تقل عن ١٥ عاماً في مجال تخصصه.

- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة: مرفق (١)

بعد استطلاع آراء الخبراء للتوصل إلى أنسب وسيلة لقياس المتغيرات البدنية والمهارية

المستخدمة قيد البحث، تم التوصل إلى (٥) اختبارات بدنية و (٥) اختبارات مهارية، كما هو

موضح بالجدول التالي رقم (٣):

جدول (٣)

المتغيرات البدنية والمهارية والاختبارات المستخدمة قيد البحث

م	القدرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	النسبة %
١	البدنية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب العمودي لسارجنت	سم
٢		القوة المميزة بالسرعة للذراعين	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس طويلاً	متر
٣		المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم
٤		السرعة	العدو مسافة ٣٠ م	ثانية
٥		الرشاقة	الجري المتعرج	ثانية
٦	المهارية	التمرير	التمرير علي الدوائر المتداخلة	نقطه
٧		التمرير	التمرير داخل المربع	نقطه
٨		المحاورة	المحاورة بين الأقماع	ثانية
٩		التصويب	التصويب بالوثب بعد تمرير	نقطه
١٠		التصويب	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	نقطه

أدوات جمع البيانات:

ملعب كرة سلة قانوني + أهداف سله. - كرات سلة.

أقماع. - طباشير طبي.

ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم

جهاز مقياس الطول رستاميتير rest metere لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.

ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية

شريط قياس.

استمارات تسجيل نتائج الاختبارات والقياسات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

تم حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

علي عينة مماثلة لعينة البحث من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عددهم (١٠)

ناشئات من فريق نادي بلدية المحلة تحت ١٦ سنة وذلك علي النحو التالي:

أولاً: معامل صدق الاختبارات:

استخدمت الباحثة أسلوب التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهي مجموعة من فريق

ناشئات كرة السلة تحت (١٨) سنه بنادي طنطا وعددهم (١٠) ناشئات والأخرى غير مميزة وهي

العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئات من فريق نادي بلدية المحلة تحت ١٦ سنة، وتمت

المقارنة بين نتائج المجموعتين واستخدام اختبار "ت" لحساب معامل الصدق للاختبارات المستخدمة

في قياس القدرات البدنية والمهارات الأساسية، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية للمتغيرات قيد البحث ن=١ ن=٢ =١٠

الاختبارات	وحدة القياس	الغير مميزة		المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٠,٧٢	١,٠١	٣٧,٤٣	٠,٨٥	*٥,٤٦
دفع كرة طبية باليدين من الجلوس طوياً	متر	٤,٥٠	٠,٨٦	٦,٢١	٠,٨٨	*٣,٢٦
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٣٢,٦٣	٠,٧٨	٣٨,٦٠	٠,٦٩	*٨,٢٦
العدو مسافة ٣٠ م	ثانية	٤,٨٣	١,٢٤	٥,٠٧	٠,٤٢	*٣,٢٧
الجري المتعرج	ثانية	٦,٥٤	٠,٨٤	٥,٥٣	٠,٨٠	*٣,٨٢
التمرير علي الدوائر المتداخلة	نقطة	١٠٦,٧	١,٥٥	١٠٩,٨	٠,٤٤	*٣,٩٢٧

*٤,٩٢	١,١٩	١٢,٦٧	١,٦٨	١٠,٣٤	نقطه	التمرير داخل المربع
*٥,١٤	١,٧٧	٥,٠٢	٠,٥٨	٥,٧٦	ثانية	المحاورة بين الأقماع
*١٥,٣٧	٠,٦٤	٦,٢٢	٠,٧٦	٥,١٠	نقطه	التصويب بالوثب بعد تمرير
*١١,٤٢	٠,٥١	٦,١٩	٠,٥٢	٥,٤١	نقطه	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $٢,٧٧٦ = ٠,٠٥$ * مستوى الدلالة.

يوضح جدول (٤) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ ، مما يؤكد صدق الاختبارات قيد البحث في قياس القدرات البدنية والمهارية.

ثانياً : معامل ثبات الاختبارات:

استخدمت الباحثة أسلوب الاختبار - إعادة الاختبار علي عدد (١٠) ناشئات من فريق نادي بلدية المحلة تحت ١٦ سنة هم قوام العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين حيث أجري القياس الأول يوم الجمعة ٢٨/٧/٢٠٢٣ م، والقياس الثاني يوم الأثنين الموافق ٣١/٧/٢٠٢٣ م، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات باستخدام أسلوب (اختبار - إعادة الاختبار) لقياس المتغيرات المختارة ن=٦

القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	الاختبارات
	س	ع±	س	ع±		
سم	٣٠,٧٢	١,٠١	٣٠,٨١	٠,٧٩	سم	الوثب العمودي لسارجنت
متر	٤,٥٠	٠,٨٦	٤,٦٨	٠,٩٤	متر	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس طويلاً
سم	٣٢,٦٣	٠,٧٨	٣٢,٨٧	٠,٩٩	سم	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
ثانية	٤,٨٣	١,٢٤	٥,٠١	٠,٨٦	ثانية	العدو مسافة ٣٠ م
ثانية	٦,٥٤	٠,٨٤	٦,٤٤	٠,٧٩	ثانية	الجري المتعرج
نقطه	١٠,٦,٧	١,٥٥	١٠,٧,٠	١,٢٨	نقطه	التمرير علي الدوائر المتداخلة
نقطه	١٠,٣٤	١,٦٨	١٠,٦٧	١,٠٤	نقطه	التمرير داخل المربع
ثانية	٥,٧٦	٠,٥٨	٥,٥٩	١,٠٦	ثانية	المحاورة بين الأقماع
نقطه	٥,١٠	٠,٧٦	٥,٣٣	٠,٨٨	نقطه	التصويب بالوثب بعد تمرير
نقطه	٥,٤١	٠,٥٢	٥,٧٣	٠,٩٢	نقطه	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ٠,٧٥٤$

يوضح الجدول رقم (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت ما بين (٠,٧٩٣ : ٠,٩٧٦) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين

القياسين عند مستوى المعنوية ٠,٠٥، مما يدل علي تميز تلك الاختبارات بدرجة عالية من الثبات.

البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام (أسلوب التدريب الفتري) للتطبيق علي المجموعة التجريبية الأولي، وباستخدام (أسلوب التدريب التكراري) للتطبيق علي المجموعة التجريبية الثانية في ضوء قراءاتها المرجعية واستنادا علي برامج الدراسات المرتبطة علي النحو التالي:

- تحديد الأهداف المقترحة:

قامت الباحثة بتحديد الأهداف العامة للبرنامج بأسلوبيه (الفتري - التكراري) في ثلاثة أهداف هي:

١- الهدف المعرفي:

ويتضمن إكساب الناشئات عينة البحث المعلومات من مفاهيم وحقائق مرتبطة بأهمية مهارات (التمرير - المحاوره - التصويب بأنواعه) في كرة السلة، وتأثيرها على الأداء وعلى نتيجة المباريات ودورها المهم في تحديدها لمن الذي سوف يفوز في المباريات

٢- الهدف المهاري:

ويشمل اكتساب الناشئات عينة البحث الطريقة الصحيحة وكيفية أداء مهارات (التمرير - المحاوره - التصويب بأنواعه) في كرة السلة، بالطريقة النموذجية الصحيحة من خلال توظيف البرنامج التدريبي.

٣- الهدف الوجداني:

ويشمل اكتساب الناشئات عينة البحث اتجاهات إيجابية نحو استخدام البرنامج التدريبي في تعلم مهارات (التمرير - المحاوره - التصويب بأنواعه) في كرة السلة.

- معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح:

في ضوء الأهداف العامة لكل من طريقتي (أسلوبي) التدريب المستخدمتين في البرنامج المقترح سواء الفتري أو التكراري تم تحديد الجوانب الأساسية لمحتويات كل أسلوب علي النحو التالي:

بالنسبة لخصائص التدريب الفتري فتكون شدة أداء التمرين بين (٨٠-٩٠٪) من أقصى قدرة للفرد، حيث يهدف إلى تنمية :

١. التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة)

٢. السرعة.

٣. القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

٤. القوة القصوى (إلى درجة معينه).

بالنسبة لخصائص التدريب التكراري فتكون شدة أداء التمرين بين (٨٠-٩٠٪) وقد تصل إلى ١٠٠٪ من أقصى قدرة للفرد، حيث يهدف إلى تنمية:

١. السرعة (سرعة الانتقال).

٢. القوة القصوى (العظمي).

٣. القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

٤. وفي بعض الأحيان بعض أنواع التحمل الخاص.

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة العمرية للناشئات عينة البحث.

- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها.

- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئات عينة البحث.

- مراعاة عوامل السلامة.

- التدرج من السهل إلى الصعب.

- الجوانب الرئيسية للبرنامج:

قامت الباحثة بتحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوبيه (الفتري -

المستمر) في ضوء ما يلي:

تم تحديد فترة تطبيق البرنامج علي كل مجموعه تجريبية ب (٨) أسابيع متصلة خلال فترة الإعداد الخاص.

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال أسابيع البرنامج لكل طريقة تدريب ب (٣) وحدات.

إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.

تم توحيد التمرينات محتوى الوحدات التدريبية لكلا الأسلوبين (الفتري- التكراري) لكل مكونات الوحدة اليومية.

تم تدريب المجموعتان التجريبتان معاً بنفس مكونات الوحدة التدريبية التالية : (الإحماء - الإعداد البدني العام والخاص - الاسترخاء).

تم فصل المجموعتان التجريبتان في جزء الجزء الرئيسي الخاص بالإعداد المهاري (كل مجموعة تدريبية في ملعب منفصل).

تم تحديد أيام السبت والإثنين والأربعاء لتطبيق الوحدات التدريبية علي المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية.

تم تحديد زمن الوحدة اليومية ب (١٠٥) دقيقة طوال فترات تطبيق البرنامج بإجمالي أزمدة (٢٩٤٠ق) بما يساوي (٤٩) ساعة تدريبية.

- محتويات البرنامج التدريبي: مرفق (٦)

اشتملت محتويات البرنامج التدريبي المقترح عدد (١١١) تدريب تم توزيعها على المراحل

التالية:

عدد (٢٠) تمرين للإحماء تم توزيعهم علي نموذجين للإحماء يشمل كل نموذج ١٠ تمرينات وتم ترقيمهم من ١ : ٢٠.

عدد (٤٠) تمرين للإعداد البدني العام والخاص تم توزيعهم

▪ (١٣) تمرين للإعداد العام مسلسلة من رقم ٢١ : ٣٣

▪ (٢٧) تمرين للإعداد الخاص مسلسلة من رقم ٣٤ : ٦٠

عدد (٤١) تمرين للإعداد المهاري تم توزيعهم:

▪ (١٤) تمرين لمهارة المحاورة مسلسلة من رقم ٦١ : ٧٤

▪ (٥) تمرين لمهارة التمريرة الصدرية مسلسلة من رقم ٧٥ : ٧٩

▪ (٥) تمرين لمهارة التمريرة المرتدة مسلسلة من رقم ٨٠ : ٨٤

▪ (٩) تمرين لمهارة التصويب من الوثب مسلسلة من رقم ٨٥ : ٩٣

▪ (٤) تمرين لمهارة التصويب من القفز مسلسلة من رقم ٩٤ : ٩٧

▪ (٤) تمرينات مجمعة لربط المهارات مع بعضها مسلسلة من رقم ٩٨ : ١٠١

- أجزاء الوحدة التدريبية:

تنقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء هي:

١- الجزء التمهيدي (الإحماء):

ويشتمل علي تمارين التهيئة البدنية والفسولوجية والتمارين العامة لأجهزة الجسم، وقد تراوحت مدته (١٥) دقيقة، وتم تخصيص نموذجين من التمارين للإحماء (نموذج أ، ب) كل منهما ١٠ تمارين.

٢- الجزء الرئيسي: ويشتمل علي:

الإعداد البدني العام:

ويشمل تمارين التهيئة البدنية العامة ومدته (١٠) دقائق من زمن الوحدة التدريبية.

الإعداد البدني الخاص:

ويحتوي علي تمارين الإعداد الخاصة بتطوير المستوي البدني وتراوح زمن هذا الجزء (١٠) دقيقة.

الإعداد المهاري:

ويحتوي علي تمارين تنمية وتطوير المستوي المهاري وتراوح زمن هذا الجزء (٦٠) دقيقة.

٣- الجزء الختامي:

ويتمثل في تمارين التهدئة والاستشفاء للعودة للحالة الطبيعية وتراوح زمن هذا الجزء من (١٠) دقائق.

والجداول أرقام (٦ و ٧) توضح نماذج لوحدة تدريبية لكل أسلوب من أساليب وحدات

البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (٦)

نموذج وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفكري

طريقة التدريب: الفكري

زمن الوحدة: ١٠٥ اق

رقم الوحدة: (١)

الأسبوع رقم: (١)

الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومتزنة - تطوير الأداء المهارى بالكرة.

الهدف الفرعي: تطوير مهارات المحاوره

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	زمن التمرين	مكونات الحمل		
					المجموعات	الشدة%	الراحة
الإحماء	<ul style="list-style-type: none"> - الجري ٥ لفات حول الملعب. النموذج الأول ١- (وقوف) المشي للأمام. ٢- (وقوف) الجري للأمام. ٣- (وقوف) الجري للأمام مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل. ٤- (وقوف) الجري الجانبي. ٥- (وقوف) الجري للأمام مع زيادة السرعة إلى أقصاها عند سماع الإشارة. ٦- (وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر أمامية وخلفية بالذراعين. ٧- (وقوف) الجري للخلف. ٨- (وقوف) الجري للأمام مع عمل لفة كاملة حول الجسم عند سماع الإشارة. ٩- (وقوف - حلق فوق الرأس تشبيك) مد الجسم بالكامل للوقوف على رؤوس الأمشاط مع لف الكفين لأعلى 		١٥ اق				
الإعداد البدني العام	<ul style="list-style-type: none"> ٢٤- (وقوف) تبادل الوقوف والرقود. (رشاقة) ٢٥- (وقوف) الجري على شكل 8 (تدريب الثعبان) (رشاقة) ٣٠- (إنبطاح مائل) ثني الذراعين كاملاً. (قوه) ٣١- (جلوس على أربع- الركبتين خارجاً) قذف القدمين خلفاً بالتبادل. (قوه) 		١٠ اق				

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	زمن التمرين	مكونات الحمل		
					المجموعات	الشدة %	الراحة
الإعداد البدني الخاص	<p>٥٦- وقوف مسك كرتين باليدين عمل محاورة باليدين بنفس التوقيت. (توافق)</p> <p>٥٧- أ. (وقوف مواجهه للوحة التصويب والذراعان عاليا) وثب ودفع الكرة على اللوحة للزميل. (توافق)</p> <p>ب. (وقوف مواجهه للوحة التصويب والذراعان عاليا) الوثب لاستلام الكرة والتمرير مرة أخرى (توافق)</p> <p>٥٨- وقوف مسك كرتين باليدين عمل محاورة بالتبادل اليدين. (توافق)</p> <p>٥٢- (وقوف فتحاً. مواجهة الزميل والذراعين أماماً) ميل الجذع ثم الضغط بالصدر لأسفل. (مرونة)</p> <p>٥٣- (جلوس طويل فتحاً - مواجهة الزميل - سند القدمين بقدمي الزميل - تشبيك اليدين مع يدين الزميل) تبادل جذب الزميل. (مرونة)</p>		١٠ق				
الجزء الرئيسي	<p>٦١- اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة سلة وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعب المحاور في المكان ثم الهبوط لأسفل نحو الأرض والمحاورة مستمر وضع كرة التنس على الأرض ثم الوقوف وهكذا يتم الاستمرار.</p> <p>٦٣- وقوف اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة سلة وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعب المحاور في المكان ثم رمي كرة التنس نحو الأعلى ما يقارب ٩١ سم ثم مسكها ولقفاها والمحاورة مستمر وهكذا يتم الاستمرار.</p> <p>٦٤- وقوف اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة سلة وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعب المحاور في المكان بعدها يتم التحرك بالمشي للأمام ثم رمي كرة التنس نحو الأعلى ما يقارب ٩١ سم ثم مسكها ولقفاها والمحاورة مستمر من التحرك والمشي بطل الملعب وهكذا يتم الاستمرار.</p> <p>٦٥- يقف اللاعبين في مجموعتين وكل لاعبين مقابل لبعضهم البعض وكل لاعب معه كرة سلة واحداهما معه أيضا كرة تنس ارض ويبدأ اللاعب برمي ولقف كرة التنس فيما بينهما من خلال استمرار المحاور في المكان باليد الأخرى مع م ا رعاة قرب وبعد المسافة بينهما وهكذا يتم الاستمرار.</p> <p>٦٢- وقوف اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة سلة وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعب المحاور في المكان بكرة السلة بعدها يتم التحرك</p>		٦٠ق	٣	٣	٨٥ %	٢

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	زمن التمرين	مكونات الحمل		
					المجموعات	الشدة %	الراحة
	بالمشي للأمام ثم مع سماع الصافرة الهبوط بدرجة كرة التنس نحو الأرض والهبوط لمسكها وجلبها والمحاورة مستمر ثم الوقوف وهكذا يتم الاستمرار.						
الختام	١٠٢- (وقوف) المشي مع نظر الرجلين للأمام. ١٠٣- (رقود قرفصاء. الذراعان جانباً) عمل اهتزاز بالرجلين. ١٠٤- (وقوف على الكتفين. سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز بالرجلين. ١٠٥- (وقوف. ثبات الوسط) رفع الرجل جانباً ونظرها بارتخاء. ١٠٦- (وقوف. الذراعان عالياً) عمل اهتزاز بالذراعين		١٠ق				

جدول (٧)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب التكراري

طريقة التدريب: التكراري

زمن الوحدة: ١٠٥ق

رقم الوحدة: (٢)

الأسبوع رقم: (١)

الهدف الرئيسي: الارتقاء بمستوى الأداء العام بصورة شاملة ومنتزعة - تطوير الأداء المهارى بالكرة.

الهدف الفرعي: تطوير مهارات المحاورة

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	التكرارات	مكونات الحمل		
					المجموعات	الشدة %	الراحة

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	التكرارات	مكونات الحمل		
					المجموعات	الشدة %	الراحة
الإحماء	<p>- الجري ٥ لفات حول الملعب. النموذج الأول</p> <p>١- (وقوف) المشي للأمام. ٢- (وقوف) الجري للأمام. ٣- (وقوف) الجري للأمام مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل. ٤- (وقوف) الجري الجانبي. ٥- (وقوف) الجري للأمام مع زيادة السرعة إلى أقصاها عند سماع الإشارة. ٦- (وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر أمامية وخلفية بالذراعين. ٧- (وقوف) الجري للخلف. ٨- (وقوف) الجري للأمام مع عمل لفة كاملة حول الجسم عند سماع الإشارة. ٩- (وقوف - حلق فوق الرأس تشبيك) مد الجسم بالكامل للوقوف على رؤوس الأمشاط مع لف الكفين لأعلى</p>		١٥ اق				
	<p>٢١- الجري الياباتي. (سرعة) ٢٢- الجري في المكان بأقصى سرعة (سرعة) ٢٧- (وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر أمامية وخلفية بالذراعين. (مرونة) ٢٨- (وقوف) الطعن على الجانبين بالتبادل. (مرونة)</p>		١٠ اق				
	<p>٤٤- (وقوف- مواجهة للوحة) الوثب لأعلى نقطة والتصفيق مع الزميل. (دقة) ٤٨- (وقوف- القدم اليمنى أماماً) مسك الكرة والتصويب على دائرة مرسومة على الأرض على بعد ٦ م (دقة) ٥٤ أ- (وقوف مواجهة- عمل محاورة) تبادل التمرير. (توافق) ب- (وقوف مواجهة مسك الكرة) تمرير الكرة والاستلام (توافق) ٥٦- وقوف مسك كرتين باليدين عمل محاورة باليدين بنفس التوقيت. (توافق) ٥٧ أ. (وقوف مواجهة للوحة التصويب والذراعان عالياً) وثب ودفع الكرة على اللوحة للزميل. (توافق) ب. (وقوف مواجهة للوحة التصويب والذراعان عالياً) الوثب لاستلام الكرة والتمرير مرة أخرى. (توافق)</p>		١٠ اق				

أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التنفيذ	زمن الأداء	التكرارات	مكونات الحمل		
					المجموعات	الشدة %	الراحة
الجزء الرئيسي	٦٢- وقوف اللاعبين مجموعة واحدة موزعين على طرف الملعب ومع كل لاعب كرة سلة وكرة تنس ارضي ويبدأ اللاعب المحاور في المكان بكرة السلة بعدها يتم التحرك بالمشي للأمام ثم مع سماع الصافرة الهبوط بدرجة كرة التنس نحو الأرض والهبوط لمسكها وجلبها والمحاور مستمر ثم الوقوف وهكذا يتم الاستمرار.	 	٦٠ ق	١٠	٤	٦٠ %	٢
	٦٥- يقف اللاعب في مجموعتين وكل لاعبين مقابل لبعضهم البعض وكل لاعب معه كرة سلة واحدها معه أيضا كرة تنس ارض ويبدأ اللاعب يرمي ولقف كرة التنس فيما بينهما من خلال استمرار المحاور في المكان باليد الأخرى مع مراعاة قرب وبعد المسافة بينهما وهكذا يتم الاستمرار.						
الختم	١٠٢- (وقوف) المشي مع نظر الرجلين للأمام. ١٠٣- (رقود قرفصاء. الذراعان جانباً) عمل اهتزاز بالرجلين. ١٠٤- (وقوف على الكتفين. سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز بالرجلين. ١٠٥- (وقوف. ثبات الوسط) رفع الرجل جانباً ونظرها بارتحاء. ١٠٦- (وقوف. الذراعان عالياً) عمل اهتزاز بالذراعين		١٠ ق				

- الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية بملعب كرة السلة بنادي طنطا الرياضي لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع (٣) وحدات في الأسبوع أيام (السبت، الإثنين، الأربعاء) خلال الفترة ما بين ٢٠٢٣/٨/٥ م والى ٢٠٢٣/٩/٢٧ م وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (١٠٥) دقيقة.

- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية للبحث يوم الأربعاء ٢٠٢٣/٨/٢ م وذلك في صالة نادي طنطا.

- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية للبحث يوم الخميس ٢٠٢٣/٩/٢٨ م وذلك في صالة نادي طنطا بنفس شروط القياس السابق.

- المعالجات الإحصائية:

استعانت الباحثة في تحليل البيانات الناتجة عن قياسات البحث بالأساليب والمعالجات الإحصائية التالية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وهي :

المتوسط الحسابي *Arithmetic mean*

الانحراف المعياري *The standard deviation*

معامل الالتواء *Skew ness coefficient*

معامل الارتباط لبيرسون *Simple correlation coefficient (person)*

اختبار " ت " للفروق *Independent - simples. test*

اختبار نسب التحسن *Improvement rates by percentage*

النسبة المئوية % *Percent rate*

عرض النتائج ومناقشتها:**جدول (٨)**

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
البدنية	سم	٣٠,٣٥	١,٧١	٣٠,٦٩	١,٣٦	٠,٧٤٦
	متر	٤,٧١	١,٨٦	٤,٨٠	١,٩٤	٠,١٦٠
	سم	٣٠,٩٨	١,١٧	٣١,٨٥	١,٠٧	١,٩٠٣
	ثانية	٥,٢٢	١,١٩	٥,١٧	١,٢٤	٠,١٣٩
	ثانية	٦,٧٦	١,١٥	٦,٨٠	٠,٩٩	٠,١٢٦
المهارية	نقطه	١٠٥,١	١,٣٣	١٠٤,٧	١,٦٤	٠,٩٠٨
	نقطه	٩,٩٥	١,٠٦	٩,٨٨	١,٢١	٠,٢٠٨
	ثانية	٥,٩٢	١,٥٨	٥,٨٨	١,٠٩	٠,٠٩٩
	نقطه	٥,١٢	١,١١	٥,٠٨	١,٠٩	٠,١٢٣
	نقطه	٥,١٨	٠,٨٩	٥,٥٢	١,٢٤	١,٠٦٨

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 2,08$

يتضح من الجدول رقم (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية الأولى (طريقة التدريب الفكري) والتجريبية الثانية (طريقة التدريب التكراري) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية في كرة السلة، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية والمهارية قبل تطبيق تجربة البحث.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن

بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±		
البدنية	سم	٣٠,٣٥	١,٧١	٣٣,٦٩	١,١٤	٥,٣٩٠	١١%
	متر	٤,٧١	١,٠٦	٥,٨٧	٠,٩٤	٦,٣٥٧	٢٤,٦%
	سم	٣٠,٩٨	١,١٧	٣٤,٧٧	١,١٥	٧,٦٦٢	١٢,٢%
	ثانية	٥,٢٢	١,٠٩	٤,١٨	٠,٧٢	٢,٦٤٠	١٩,٩%
	ثانية	٦,٧٦	١,١٥	٥,٣٤	٠,٨٦	٣,٢٧٩	٢١%
المهارية	نقطه	١٠٥,١	١,٣٣	١٠٩,٦	١,٣٧	٧,٨١٦	٤,٢٨%
	نقطه	٩,٩٥	١,٠٦	١١,٩٦	٠,٧٨	٥,٠٦٥	٢٠,٢%
	ثانية	٥,٩٢	١,٥٨	٥,٠١	٠,٦٥	٥,٣٦١	١٥,٣٧%
	نقطه	٥,١٢	١,١١	٧,٦٨	١,٩٠	٣,٨٥٨	٥٠%
	نقطه	٥,١٨	٠,٨٩	٨,١٦	١,١٤	٦,٨٣٣	٥٧,٥٢%

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 1,796$

يوضح الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية $0,05$ بين نتائج

القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعدية لدي الناشئات عينة المجموعة التجريبية الأولى (التي استخدمت أسلوب التدريب الفترّي) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية في كرة السلة، وقد تراوحت نسب التحسن اختبارات القدرات البدنية ما بين ١١,٠٠٪ لاختبار القدرة العضلية للرجلين الي ٢٤,٦٪ لاختبار القدرة العضلية للذراعين، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين ٤,٢٨٪ لاختبار التميرر علي الدوائر المتداخلة الي ٥٧,٥٢٪ لاختبار التصويب من الثبات "الرمية الحرة".

وترجع الباحثة هذه الفروق المعنوية والتحسّن الإيجابي في اتجاه القياس البعدي عند مقارنته بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية الأولى الي خصائص استخدام التدريب الفترّي من حيث الشدة (٨٠ - ٩٠٪) من أقصى قدرة، ومن حيث أهداف استخدامه حيث تركز فيه التدريبات أساساً على تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوه)، والسرعة، والقدرة العضلية، والقوه القصوى (الي درجة معينه)، حيث أكدت نتائج دراسة **سهام قاسم (٢٠١٣م) (٥)** أن التدريب الفترّي عمل على تطوير التحمل (القوه والسرعة) ومهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكره الطائرة.

وقد صاغت الباحثة أسلوب التنوع في استخدام تدريب الصفات البدنية في البرنامج من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة المختلفة للأداء وما يشمل عليه أيضا من أساليب أداء تعتبر أكثر فاعلية لتحسن القدرات البدنية كتدريبات المقاومات، وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى وهذا يتفق مع ما أشار إليه نتائج دراسة **مستور إبراهيم (٢٠١٩م) (١٤)** التي أظهرت أن تدريبات المقاومات متعددة الأشكال لها تأثيراً إيجابياً في مستوى المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية، وان هناك فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات مستوى الإنجاز (القدرات البدنية - مستوى الأداء المهارى) لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات مقاومة متعددة الأشكال، وأيضا نتائج دراسة **أحمد شحاته، أحمد سلامة (٢٠١٩م) (١)** التي أثبتت أن تقنين الأحمال التدريبية برفع شدات التدريب بدرجة عالية خلال فترة زمنية قصيرة لتطوير المستوى الفني والبدني للاعبين قد أدى إلى تحسين القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات قيد البحث.

كما أكد **روكيو Roque (٢٠١٢م)** أن تناوب تمارينات المقاومة مع تمارينات القدرة العضلية المتشابهة إلى درجة عالية في الأداء يؤثر إيجابيا مع المهارات المتشابهة في الأداء المهارى.

(١٠ : ٢٢)

كما تشير الباحثة أن البرنامج التدريبي باستخدام الأسلوب الفترتي ذو الشدة العالية قد أدى إلى الاتصال والاستجابة بين الجهازين العضلي والعصبي، مما كان له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسب التحسن في القدرات البدنية ما بين (١١٪) للقذرة العضلية للرجلين و (٢٤٪) للقذرة العضلية للذراعين، والذي أدى بدوره إلى تحسين نسب مستوى الأداء المهاري وبصفة خاصة مهارات التصويب قيد البحث "التصويب من الوثب بعد تمرير" (٥٠٪) والتصويب من الثبات "الرمية الحرة" (٥٧,٧٪)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة عبد العزيز ضاري (٢٠١٧م) (٦) التي توصلت إلى أن البرنامج قد أثر على معدلات التحسن في بعض مهارات كرة السلة، حيث وصلت أعلى نسبة تحسن في مهارة التمرير على الحائط إلى (٢٥,٧٩٪) تليها مهارة التصويب من الوثب بعد تمرير حيث بلغت (١٤,٤٦٪) وأخيراً مهارة المحاوره بين الأقماع بنسبة (١٠,٢٤٪) ووصلت نسبة التحسن مجتمعة إلى (١٦,٨٨٪).

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي للجدول الإحصائي رقم (٩) يؤكد تحقق صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على "يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفترتي تأثيراً إيجابياً على مستوي الأداء البدني والمهارات الحركية في رياضة كرة السلة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن

بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±		
البدنية	الوثب العمودي لسارجنت	٣٠,٦٩	١,٣٦	٣٤,٧٣	٠,٨٧	*٨,٢٩٩	١٣,١٦٪
	دفع كرة طبية باليدين من الجلوس طويلاً	٤,٨٠	١,٩٤	٥,٩٨	٠,٨٢	*١,٨٥٨	٢٤,٥٨٪
	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٣١,٨٥	١,٠٧	٣٤,٨٥	١,٠١	*٦,٧٦٢	٩,٤١٪
	العدو مسافة ٣٠ م	٥,١٧	١,٢٤	٤,١٨	٠,٦٦	*٢,٢٩٩	١٩,١٤٪
المهارية	الجري المتعرج	٦,٨٠	٠,٩٩	٥,٥١	٠,٨١	*٣,٠٤٥	١٨,٩٧٪
	التمرير على الدوائر المتداخلة	١٠٤,٧	١,٦٤	١١٠,٣	١,١٦	*٩,٢٤٥	٥,٣٤٪
	التمرير داخل المربع	٩,٨٨	١,٢١	١٢,٢٦	٠,٨٠	*٥,٤٤١	٢٤,٠٨٪
	المحاوره بين الأقماع	٥,٨٨	١,٠٩	٥,٠٤	٠,٧٢	*٢,١٣٢	١٤,٢٨٪
	التصويب بالوثب بعد تمرير	٥,٠٨	١,٠٩	٨,٢٧	١,٤٤	*٥,٨٥٨	٦٢,٧٩٪

التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	نقطه	٥,٥٢	١,٢٤	٨,٧٩	١,٠٩	٦,٥٦٩*	٥٩,٢٣٪
----------------------------------	------	------	------	------	------	--------	--------

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

يوضح الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة لدي الناشئات عينة المجموعة التجريبية الثانية (التي استخدمت أسلوب التدريب التكراري) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية في كرة السلة ولصالح القياسات البعديّة، وقد تراوحت نسب التحسن اختبارات القدرات البدنية ما بين ٩,٤١٪ لاختبار المرونة الي ٢٤,٥٨٪ لاختبار القدرة العضلية للذراعين، بينما تراوحت نسب التحسن اختبارات المتغيرات المهارية ما بين ٥,٣٤٪ لاختبار التمرير علي الدوائر المتداخلة الي ٦٢,٧٩٪ لاختبار التصويب بالوثب بعد تمرير.

كما تشير الباحثة الي أن فترة تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع باستخدام تمرينات ذات الشدات العالية قد أدت الي حدوث تطور في المستوي البدني والمهاري، وهذا ما أكد عليه مصعب محمود (٢٠١٢م) (١٦) في دراسته أن تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات أسبوعياً ولمدة (٤٠) دقيقة في كل وحدة قد أثر على جميع متغيرات الدراسة وبدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، حيث بلغ التحسن في مسافة الوثب العمودي ٢٣,٠٦٪ وفي إختبار SJ بنسبة (٣٤,٥)٪ وفي إختبار الوثب الطويل بنسبة (٦,٣)٪ وفي إختبار العدو (٣٠) بنسبة (٩,٧) وفي إختبار (T) للرشاقة بنسبة (٩,٣)٪ وفي إختبار (٥٠٥) للرشاقة بنسبة (١١,١)٪ وفي القدرة العضلية المطلقة بنسبة (١٦,٩)٪ وفي القدرة العضلية النسبية بنسبة (١٧,٢)٪.

وترجع الباحثة هذه الفروق المعنوية والتحسن الإيجابي في اتجاه القياس البعدي عند مقارنته بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية الثانية الي خصائص استخدام التدريب التكراري من حيث شدة أداء التمرين (٨٠ - ٩٠)٪ وقد تصل الي ١٠٠٪ من أقصى قدرة للفرد، ومن حيث أهداف استخدامه حيث تركز فيه التدرجات أساساً على تنمية السرعة (سرعة الانتقال)، والقوه القصوى و القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، وفي بعض الأحيان بعض أنواع التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوه)، حيث أكدت نتائج دراسة الحسن منصور (٢٠١٩م) (٤) أن معظم المدربين يجدون في التدريب التكراري الطريقة الأنسب والأفضل للفئات الصغرى في تدريب الفئات الصغرى، لأنه يتميز هذا النوع من

التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

وتري الباحثة أن طريقة التدريب التكراري تهدف إلى تطوير السرعة الانتقالية، ولاحظنا أن المدربين يهتمون أكثر بالجانب المهاري ويختارون المهارات الحركية حسب مراكزهم داخل الملعب ويرون أن طريقة التدريب تنعكس على فاعلية الأداء المهاري لدى اللاعب وبالتالي نقول أنه يتم اختيار الطرق التدريبية حسب نوع المهارات الحركية في كرة السلة، وهذا ما أكدته مقارنة نسب تحسن القياسات البعدية عن القبليّة للاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام التدريب التكراري التي كانت علي الترتيب التالي:- في المركز الأول التصويب بالوثب بعد تمرير بنسبة تحسن (٦٢,٧٩٪) يليه التصويب من الثبات بنسبة (٥٩,٢٣٪)، ثم التمرير داخل المربع (٢٤,٠٨٪)، ثم المحاورة بين الأقماع (١٤,٢٨٪)، وأخيراً التمرير علي الدوائر المتداخلة (٥,٣٤٪).، وهذا يتفق مع نتائج دراسة ملوك كمال و زمام عبد الرحمن (٢٠١٧م) (١٧) التي أشارت الي إنه من الضروري تعليم المهارات الحركية الأساسية لدى اللاعب ذي الفئة الصغرى، وأن الطريقة الأكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري، كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي للجدول الإحصائي رقم (١٠) يؤكد تحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على "يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التكراري تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء البدني والمهارات الحركية في رياضة كرة السلة لدي أفراد المجموعة التجريبية الثانية".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة التحسن٪	نسب التحسن٪
		س	ع±	س	ع±		
الوثب العمودي لسارجنت	سم	٣٣,٦٩	١,١٤	٣٤,٧٣	٠,٨٧	٣,٤٧٨*	٣,٠٨٪
دفع كرة طبية باليدين من الجلوس طويلاً	متر	٥,٨٧	٠,٩٤	٥,٩٨	٠,٨٢	٠,٤٢٢	١,٨٧٪
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٣٤,٧٧	١,١٥	٣٤,٨٥	١,٠١	٠,٢٥٠	٠,٢٣٪

٤,١٨	٠,٧٢	٤,١٨	٠,٦٦	٠,٠٤٩	٠,٢٣	ثانية	العدو مسافة ٣٠ م	المهارية
٥,٣٤	٠,٨٦	٥,٥١	٠,٨١	٠,٦٩٠	٣,١٨	ثانية	الجري المتعرج	
١٠,٩٦	١,٣٧	١١,٠٣	١,١٦	١,٨٧٠	٠,٦٣	نقطة	التمرير علي الدوائر المتداخلة	
١١,٩٦	٠,٧٨	١٢,٢٦	٠,٨٠	١,٢٨٧	٢,٥٠	نقطة	التمرير داخل المربع	
٥,٠١	٠,٦٥	٥,٠٤	٠,٧٢	٠,١٤٨	٠,٥٩	ثانية	المحاورة بين الأقماع	
٧,٦٨	١,٩٠	٨,٢٧	١,٤٤	١,١٨٦	٧,٦٨	نقطة	التصويب بالوثب بعد تمرير	
٨,١٦	١,١٤	٨,٧٩	١,٠٩	١,٩١٥	٧,٥٨	نقطة	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 0,08$

يوضح الجدول رقم (١١) عدم وجود أي فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية في كرة السلة، ما عدا اختبار الوثب العمودي لسارجنت، فكانت هناك فروق معنوية عند مستوي $0,05$ ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية، وقد تراوحت نسب التحسن في القياسات البعدية لاختبارات القدرات البدنية ما بين $0,23\%$ لاختباري ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف و العدو لمسافة ٣٠ م الي $3,18\%$ لاختبار الرشاقة "الجري المتعرج"، بينما تراوحت نسب التحسن في اختبارات المتغيرات المهارية ما بين $0,59\%$ لاختبار المحاورة بين الأقماع الي $7,68\%$ لاختبار التصويب بالوثب بعد تمرير.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التكراري والذي طبق على المجموعة التجريبية الثانية حيث أنه رغم عدم وجود فروق معنوية عند أي مستوي دلالة عند مقارنته بأسلوب التدريب الفكري الذي طبق على المجموعة التجريبية الأولى والذي راعت فيه الباحثة التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي المقترح وإتباع أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي حيث اتسم البرنامج بالتنمية الشاملة والمتوازنة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات لعبة كرة السلة بشكل عام.

وجاءت هذه النتائج متفقة مع ما أشارت اليه آراء المدربين في دراسة ملوك كمال و زمام عبد الرحمن (٢٠١٧م) (١٧) التي هدفت معرفة الطرق التدريبية المختلفة والمناسبة لدعم الصفات البدنية وأثرها في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة حيث أكدت النتائج (حسب رأي المدربين) أنه من الضروري تعليم المهارات الحركية الأساسية لدى اللاعب ذي الفئة الصغرى، وأن الطريقة الأكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري، كما أنه يمكن

تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق، في حين أكدت نتائج دراسة **سهام قاسم (٢٠١٣م)** (٥) أن التدريب الفترتي عمل على تطوير التحمل الخاص (القوة والسرعة) وبعض المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة "الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب".

وتعزى الباحثة اهتمامها بتطوير الجانب البدني باستخدام طرق تدريبية مختلفة نظراً لأهميته الكبيرة وارتباطه بالارتقاء بالمستوي المهاري باعتباره أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة كل من **غادة عبد اللطيف (٢٠٢٠م)** (٩) التي توصلت إلى التأثير الإيجابي للتدريب بأكثر من أسلوب على تحسين القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث النتائج، و دراسة **نور الإسلام طويل (٢٠٢٠م)** (١٨) التي توصلت الي أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له تأثير إيجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية.

وأن هناك تطور ملحوظ في الصفات البدنية وفي الصفات المهارية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة **مصطفى حسن وآخرون (٢٠١٨م)** (١٥) من وجود علاقات ارتباط محددة لكل مركز في القدرات البدنية مع الأداء المهاري، وأن المجموعة التجريبية أظهرت تفوقاً ملحوظاً في جميع الاختبارات المهارية وأن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث. وأنه يتفاوت حجم التأثير الحادث في بعض القدرات البدنية الخاصة لدي الأفراد عينة البحث.

وأيضاً أكدت نتائج دراسة **دي مارييس وآخرون De Maress. et al (٢٠١١م)** (١٩) في أنه قد توصل إلى أنه لتحقيق مستوى متقدم يجب إعداد البرامج التدريبية بحيث تتضمنها تدريبات فترية عالية الشدة لتحسين القدرات الهوائية واللاهوائية للناشئين.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه **عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧)** على أن تنظيم البرنامج هو ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة أي يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب. (٨: ١٨٤)

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي للجدول الإحصائي رقم (١١) يؤكد تحقق صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على "وجود فروق بين المجموعتين التجريبتين في القياسات البعدية لمستوي الأداء البدني والمهارات الحركية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب التكراري".

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، استخلصت الباحثة ما يلي:

الاستخلاصات الخاصة بالمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التدريب الفتري):

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية لدي الناشئات عينة المجموعة التجريبية الأولى (التي استخدمت أسلوب التدريب الفتري) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية في كرة السلة.
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات القدرات البدنية لدي الناشئات عينة المجموعة التجريبية الأولى أن هناك نسب تحسن للقياسات البعدية عن القياسات القبلية في جميع اختبارات القدرات البدنية. حيث كانت علي النحو التالي:
- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى (٢٤,٦%) لصالح القياس البعدى لاختبار القدرة العضلية للذراعين " دفع كرة طبية باليدين من الجلوس طولاً ".
- كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى (١١,٠٠%) لصالح القياس البعدى لاختبار القدرة العضلية للرجلين " الوثب العمودي لسارجنت".
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات المتغيرات المهارية لأفراد عينة البحث أن هناك نسب تحسن للقياسات البعدية عن القياسات القبلية في جميع الاختبارات المهارية. حيث كانت علي النحو التالي:
- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى (٥٧,٥٢%) لصالح القياس البعدى لاختبار التصويب من الثبات "الرمية الحرة".
- كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدى (٤,٢٨%) لصالح القياس البعدى لاختبار التمرير علي الدوائر المتداخلة".

الاستخلاصات الخاصة بالمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التدريب التكراري) :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة لدي الناشئات عينة المجموعة التجريبية الثانية (التي استخدمت أسلوب التدريب التكراري) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية في كرة السلة ولصالح القياسات البعديّة.
 - أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات القدرات البدنية لدي الناشئات عينة المجموعة التجريبية الثانية أن هناك نسب تحسن للقياسات البعديّة عن القياسات القبلية في جميع اختبارات القدرات البدنية. حيث كانت علي النحو التالي:
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٢٤,٥٨٪) لصالح القياس البعدي لاختبار القدرة العضلية للذراعين " دفع كرة طبية باليدين من الجلوس طويلاً ".
 - كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٩,٤١٪) لصالح القياس البعدي لاختبار المرونة " ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف ".
 - أظهرت نتائج حساب نسب التحسن لاختبارات المتغيرات المهارية لدي الناشئات عينة المجموعة التجريبية الثانية أن هناك نسب تحسن للقياسات البعديّة عن القياسات القبلية في جميع الاختبارات المهارية. حيث كانت علي النحو التالي:
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٦٢,٧٩٪) لصالح القياس البعدي لاختبار التصويب بالوثب بعد تمرير.
 - كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٥,٣٤٪) لصالح القياس البعدي "الإختبار التمرير علي الدوائر المتداخلة".
- الاستخلاصات الخاصة بالفروق بين (أسلوب التدريب الفتري والتكراري) :**
- عدم وجود أي فروق دالة إحصائية بين القياسات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية الأولى (بأسلوب التدريب الفتري) والتجريبية الثانية (بأسلوب التدريب التكراري) في جميع اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات المهارية في كرة السلة، ماعدا اختبار القدرة العضلية للرجلين.
 - وجود فروق معنوية دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ لاختبار الوثب العمودي لسارجننت ولصالح القياس البعدي (أسلوب التدريب التكراري) للمجموعة التجريبية الثانية عند مقارنته بـ(أسلوب التدريب الفتري) للمجموعة التجريبية الأولى.
 - أظهرت نتائج حساب نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيتين في اختبارات القدرات البدنية أن هناك نسب تحسن لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم أسلوب التدريب التكراري في جميع اختبارات القدرات البدنية. حيث كانت علي النحو التالي:

- كانت أعلى نسبة تحسن بين المجموعتين في اختبارات القدرات البدنية (٣,١٨٪) لصالح المجموعة الثانية "التدريب التكراري" لاختبار الرشاقة "الجري المتعرج"
- كانت أقل نسبة تحسن بين المجموعتين (٠,٢٣٪) لصالح المجموعة الثانية "التدريب التكراري" لاختباري ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف و العدو لمسافة ٣٠م.
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن بين المجموعتين التجريبتين في اختبارات المتغيرات المهارية أن هناك نسب تحسن لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم أسلوب التدريب التكراري في جميع الاختبارات المهارية. حيث كانت علي النحو التالي:
- كانت أعلى نسبة تحسن بين المجموعتين في الاختبارات المهارية (٧,٦٨٪) لصالح المجموعة الثانية "التدريب التكراري" لاختبار التصويب بالوثب بعد تمرير.
- كانت أقل نسبة تحسن بين المجموعتين (٠,٥٩٪) لصالح المجموعة الثانية "التدريب التكراري" لاختبار المحاورة بين الأقدام.

التوصيات:

في ضوء بيانات البحث وما توصلت إليه الباحثة من استخلاصات، توصي بما يلي:

- إدراج طريقة التدريب التكراري ضمن محتويات البرامج التدريبية لما لها من تأثير فعال ومناسب للمرحلة العمرية للناشئين في كرة السلة.
- استخدام طريقة التدريب الفترتي له نفس تأثير طريقة التدريب التكراري في تنمية الصفات البدنية ونسب تأثير طريقة التدريب التكراري أعلى في تنمية المتغيرات المهارية للمرحلة العمرية للناشئين في كرة السلة.
- التأكيد على استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل المدربين في العملية التدريبية لتأثيره الإيجابي في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية وإمكانات اللاعبين فضلاً عن زيادة عامل المنافسة التشويق لديهم عند الأداء.
- ضرورة تقنين البرامج التدريبية للناشئين في ضوء قدراتهم عن طريق التحكم في شدة الأحمال التدريبية والتكرارات بما يتناسب مع مستوى الناشئين في كرة السلة.
- ضرورة استخدام أسلوب التدريب التكراري المطبق في الدراسة لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتحمل الخاص لارتباطهما بتطوير الأداء المهاري للاعبين كرة السلة.
- توجيه النتائج المستخلصة الي العاملين في مجال تدريب الناشئين في رياضة كرة السلة للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية لتطوير المهارات الحركية.

- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة وعلى فئات عمرية أخرى بهدف المقارنة بين البرامج التدريبية والوصول إلى أفضلها.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد محمد شحاته، أحمد سلامه صابر (٢٠١٩م) : تأثير إستخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، العدد ٢٢، جامعة طنطا.
٢. أحمد كمال كامل موسي (٢٠١٩م) : فاعلية برنامج تدريبي يوظف أدوات مستحدثة في تنمية بعض مهارات كرة السلة لدى طلاب الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٣. أسماء دويكات (٢٠١٦م) : أثر برنامج تعليمي مقترح لمنحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات تخصص كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
٤. الحسن منصور مصطفى شعبان (٢٠١٩م) : برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لمتسابقين ٢٠٠ متر عدو، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٥. سهام قاسم سعيد (٢٠١٣م) : تأثير أسلوب التدريب المركب والفكري القصير لتطوير مطاولة (القوة والسرعة) ودقة أداء مهارتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ١، المجلد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٦. عبد العزيز ضاري برجس ضاري (٢٠١٧م) : التدريبات النوعية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الرابع، يناير، الكويت.
٧. علي الديري، ومحمد محمد (٢٠١٦م) : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط ١، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٨. عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٩. غادة إبراهيم عبد اللطيف (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب المتقاطع (بالأسلوب المركب والبالستي) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

- والفسيولوجية في التمرينات الإيقاعية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٤) العدد (١) يوليو، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
١٠. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين (١٩٨٤م) : القياس في كرة السلة، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) : المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٢. محمد حسن علاوي (٢٠٠٥م) : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
١٣. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي الحديث، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. مستور علي إبراهيم (٢٠١٩م) : تأثير تدريبات مقاومة متعددة الأشكال على بعض متغيرات مستوي الإنجاز لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد ١٠، العدد ٢، الجزائر.
١٥. مصطفى حسن وآخرون (٢٠١٨م) : تأثير برنامج تدريبي وفق معادلة صعوبة الوحدة التدريبية في تطوير بعض القدرات المهارية في كرة السلة للشباب، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد (٢٤)، العدد (١٠٠)، جامعة بغداد.
١٦. مصعب محمود عبد الرحمن (٢٠١٢م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
١٧. ملوك كمال و زمام عبد الرحمن (٢٠١٧م) : تنوع الطرق التدريبية وأثرها في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة السلة، مجلة المنظومة الرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجبلاني بو نعامة، الجزائر.
١٨. نور الإسلام طویل (٢٠٢٠م) : تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم اقل من ١٥ سنة، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بوضياف المسيلة، الجزائر.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

١٩. De Marées. Markus; Koehler. Karsten; Linville. John; Holmberg. Hans. Christer; Mester. Joachim. (٢٠١١) : **Effects of ٥weeks' high-intensity interval training vs. volume training in ١٤-year-old soccer players**. Journal of Strength & Conditioning Research.

٢٠. Pride. A. (٢٠٠٤) :**Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice**. Work paper. Ottawa. Canada
٢١. Vladimir. L.. Ljach.W.. &zmuda.W. (٢٠٠١) :**The Prognostic Value of Coordination Motor Ability (CMA) Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players Aged ١٦-١٩ Year Observation**. Theoretical of Physical education magazine. ١(٨) ٥١-٦٠. Poland.