"تاثير برنامج تدريبي لتطوير تحمل السرعة المتغييرة علي الاداءات المهاريه المركبة الهجومية لناشيء كرة السلة تحت ١٦ سنة."

* هبه أحمد عاشور

مقدمه ومشكلة البحث :-

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات والميادين وتقوم هذة النهضة علي اساس من٣ البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة ويعتبر البحث العلمي سمة من سمات العصر الحديث فقد استعانت بة الدول المتقدمة لحل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية وقد حظى ميدان التربية الرياضية والرياضة خاصة في مجال البطولات نصيب كبير .

وتعد عملية التدريب والتعلم في الالعاب الجماعية من اساسيات تغيير مستوى اداء اللاعبين من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم علي تحقيق الاداء الافضل في المتغييرات البدنية والفنية والنواحي الخططية وكيفية الاستفادة منها في المباريات

وتعتبر لعبه كرة السله من الانشطة ذات المواقف المتغييرة المتميزة والغنية بالمهارات الهجومية والدفاعية والتي تستخدم في تلك المواقف تبعا لظروف المنافسة واماكن الزملاء والمنافسين وضيق مساحة الملعب كل هذا يلزم لاعب كرة السله قادرعلى تادية مهاراته بالدقة والسرعة والقوة المطلوبة .(٣٨ :٦٧)

ويري **مصطفي زيدان، جمال رمضان (٢٠٠٦)** ان رياضة كرة السلة رياضة جماعية ذات شغبية واسعة ويمارسها اعداد كبييرة من الرياضيين علي مستوى العالم وتعد واحدة من الالعاب الرياضية والاسرع تطورا ونموا, وتتطلب الاداء الجيد لها من السرعة والتحمل و درجة عالية من المهارة وهي تمارس علي مستوى الهوية والاحتراف(٢١ :١٨)

كما تعتبر كرة السلة من الالعاب ذات المواقف المتغييرة المتميزة التي تتباين وتتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها من خلال اماكن الزملاء والمنافسين وزمن استحواذ الفريق علي الكرة , فضلا عن احتوائها علي مهارات فنية متعددة يتعين علي اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب علي سرعة ومهارة الخصم .و لكي تتحسن سرعة ودقة التوافق الحركى للاعب يلزم تنمية المهارات المركبة للاداءات المهارية لدية اي اداء المهارات خاصة التي يكثر فيها اللاعب من ادائها اثناء المباراة باختلاف المواقف وتباينها . (١١ :١٥٥)

ويعتبر تحمل السرعة هي قدرة اللعب علي الاختفاظ بمعدل عالي من السرعة الحركية اثناء تكرار الجري خلال المباراة أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدتها حسب متطلبات مواقف اللعب المختلفة.(٣: ١٢٢)

وترى الباحثة أن تحمل السرعة المتغيرة هي قدرة اللعب علي تكرار الجرى بشدات مختلفة في مسافات متنوعة خلا ل مواقف اللعب المختلفة وخلال اوقات المباراة المختلفة لذلك يجب الاهتمام بالتدريب عليها وذلك بسبب صغر مساحة الملعب وطول فترة المباراة التي تعتمد علي الجرى بطول الملعب ذهاب واياب من اجل اداء المهارات المطلوبة لانجاح المباراة.

ويعد تحمل السرعة المتغييرة احد العوامل الاساسية للانجاز في كرة السلة حيث تتطلب كرة السلة قدرة فائقة من الانتقال من مكان لمكان باقصي سرعة خلال فترة المباراة التي زمنها حوالى (٤٠ق) للقيام بالمهارات الهجومية والدفاعية والتي تظهر اثناء المباراة في تكرار التحول من الهجوم للدفاع والعكس وهذا يؤكد علي اهمية تحمل السرعة للاعب كرة السلة .

وتعتبر تحمل السرعة صفة بدنية مركبة وتعرف بانها قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من السرعة الحركية اثاء تكرار الجري خلال المباراة اي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعتها حسب متطلبات ومواقف اللعب المختلفة. (٢ :١٥٦)

ويشير **موجان Maugham (١٩٩٩)** ان تدريبات تحمل السرعة المتغيرة تعتبر من التدريبات العنيفة التي تتطلب مجهود كبيير وشدة مرتفعة جدا عند تنميتها لذلك يجب ان توضع تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية ويجب مراعة فترات الراحة البينية حتي تكون كافية لاداء التكرارات باقصي شدة ممكنة.(٣٥: ٣٠)

لاحظت الباحثة من خلال التدريب ان هناك كثيير من اللاعبين يفتقدون الي بعض العناصر البدنية ومن اهم العناصر تحمل السرعة المتغييرة فهي من اهم الصفات البدنية اللازمة لممارسة كرة السلة نظرا لصغر مساحة الملعب وسرعة اداء المهارات الاساسية والمهارات الهجومية المركبة خلال فترة المباراة.

ومن خلال متابعة الباحثة لبعض المباريات لقطاع الناشئين وخاصة ناشيء كرة السلة تحت (١٦سنة) لاحظت الباحثة عدم اهتمام غالبية مدربي الناشئين بهذا العنصر وهو تحمل السرعة المتغييرة التي تلعب دور كبير غلي اداء اللاعبين خلال المباراة وخاصة عند نهاية الشوطين الاخيرين التي يظهر فيها اثار التعب والبطء في الاداء الحركي مما يؤثر علي نتائج المباريات ،وهذا يرتبط دائما بالاداء المهاري المركب للاعبين مما لة الاثر الاكبر علي تواجد اللاعبين علي مستوى فني عالي خلال فترة المباراة واكدت الدراسات والمراجع السابقة هذا كدراسة **(جمعه يوسف٢٠١٢)(٦), (السيد عبد الرسول ٢٠١٣٣) (٤), (راجا raga ٢٠١٤)(٣٧) , (اتانا سكوفيتش واخرون atanaskovic et al٢٠١٥) (٢٦), (تشاودراي وشارما chaudhary& sharma(٢٠١٥)(٢٨) ,جالوفا واخرون gallova et al(٢٠١٥)(٣١) ,(كوندي واخرون conde et al ٢٠١٥)(٢٩) ,(ماكلوتش meculloch ٢٠١٥)(٣٦) ,(كاليداسان وناجيسواران kali dasan&nageswara٢٠١٦) (٣٣)** وجد ان عنصر تحمل السرعة المتغيرة مهم جدا لكرة السلة ومن خلال متابعة الباحثة لعينة البحث وجد نقص وخلل في استخدام تدريبات تحمل السرعة مما دعا الباحثة الي القيام بعمل برنامج تدريبى يعمل علي تنمية تحمل السرعة المتغيرة وتاثيرها علي الاداءات المهارية الهجومية المركبة .

اهداف البحث:-

يهدف البحث إلى :-

١. تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة المتغييرة ومعرفة تاثيرة علي الاداءات المهارية المركبة لناشيء كرة السلة تحت ١٦ سنة.
٢. فروض البحث :-
٣. توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغييرة لصالح القياس البعدى للمجموعتين.
٤. توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة علي الاداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعتين.
٥. توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغييرة علي الاداءا ت المهارية الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى.

اجرءات البحث :-

منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى بتصميم التجريبى للمجموعتين احدهما مجموعة ضابطة والثانية المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج تحمل السرعة المتغييرة.

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة من نادى سيجر الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم٢٠١٥– ٢٠١٦م بمحافظة الغربية، وتم اختيار ١٦ لاعب كعينة البحث.

جدول (١)

الدلالات الاحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات قيد البحث

ن =١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الالتواء
السن	سنة	15.5	0.51	0.08
العمر التدريبى	سنة	3.18	0.83	-0.39
الطول	سم	183.4	6.37	0.36
الوزن	كجم	64.37	3.07	0.28
الاختبار(١)تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات	ث	2.69	0.25	-0.50
الاختبار(٢)العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	ث	2.16	0.14	-0.71
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.68	0.79	0.66
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2	0.81	0
استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.56	0.89	-0.21
استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.81	0.75	0.33
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	درجة	3.31	0.94	0.35
استلام ثم تصويب سلمي	درجة	1.87	0.80	0.24
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	2.56	1.09	0
استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	3.06	1.06	0.62
الاستلام ثم تمرير	درجة	1.75	0.77	0.49

يوضح جدول(١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذة المتغيرات .

مجالات البحث :

أ – المجال المكانى :

تم تطبيق البحث بنادى سيجر الرياضى بمحافظة الغربية في موسم ٢٠١٥- ٢٠١٦م.

ب- المجال الزمنى :

استغرق البحث فترة زمنية مقدارها(٦اسابيع)، كانت بداية البحث فى(٢٠١٦/٧/١) حيث تم عمل الدراسات الاستطلاعية وذلك لتدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من سلامة الاجهزة والاختبارات البدنية قيد البحث وانتهى البحث فى٢٠١٦/٨/١٨م، حيث تم عمل القياسات البعدية للاختبارات البدنية قيد البحث .

ج- المجال البشرى :

- تم اختيار١٦ لاعب كعينة البحث الأساسى من ناشيء نادي سيجر الرياضى (تحت ١٦ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم ٢٠١٥/ ٢٠١٦ م

أدوات جمع البيانات:-

استخدمت الباحثة لجمع البيانات الأدوات التالية :

- تحليل المراجع والدراسات السابقة .
- الاختبارات البدنية قيد البحث.
- الاختبارات المهارية الهجومية المركبة.

جدول (٢)

الاختبارات المستخدمة في البحث

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس
١	اختبار تحمل السرعة	اختبار تحمل السرعة ٣٠م	(ث)
٢		اختبار عدو ٤٠م ثم٦٠م ثم٢٠م ثم٤٠م	
١	المتغييرات المهارية الهجومية المركبة	اختبار التمرير ثم الاستلام	درجة
٢		اختبار استلام ثم محاورةثم تمرير	
٣		اختبار استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	
٤		اختبار استلام ثم تصويب سلمي	
٥		اختبار استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	
٦		اختبار استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	
٧		اختبار استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	
٨		اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	
٩		اختباراستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى	

القياسات القبلية :

تم إجراء القياس القبلى لعينتي البحث كلا على حدا، حيث تم اعطاء كل مجموعة ساعة محددة لإجراء القياس ، وتم إجراء القياس القبلى لكل مجموعة على مدى يومين وكانت فى الفترة من ٢٦ / ٦ / ٢٠١٦م الى ٣٠ / ٦ / ٢٠١٦ م .

جدول (٣)
التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث
ن١=ن٢=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع	(ن)	
السن	سنة	15.7	0.88	15.50	0.53	0.25	1.52
العمر التدريبي	سنة	3.25	0.88	3.12	0.83	0.12	0.22
الطول	سم	187.87	5.59	183.87	5.11	4	1.66
الوزن	كجم	64	2.26	64.75	3.84	0.75	38
الاختبار(١)تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات	ث	2.63	0.30	2.75	0.18	0.117	1.32
الاختبار(٢)العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	ث	2.06	0.13	2.13	0.18	0.06	1.33
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.75	0.88	2.62	0.74	0.12	0.35
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.12	0.83	1.87	0.83	0.25	0.60
استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.50	0.75	2.87	0.64	0.375	1.42
استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.87	0.83	2.75	0.70	0.125	0.28
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	درجة	3.37	0.91	3.25	1.03	0.125	0.20
استلام ثم تصويب سلمي	درجة	1.87	0.83	1.87	0.83	0	0
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	2.50	1.19	2.62	1.06	0.125	0.21
استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	3	1.06	3.12	1.12	0.125	0.24
الاستلام ثم تمرير	درجة	1.87	0.83	1.62	0.74	0.250	0.79

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٣) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرلت البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبةأقل من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) مما يشير الي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

البرنامج التدريبى :

أهداف البرنامج :

١. مدة البرنامج (٦ أسبوع) .
٢. عدد مرات التدريب الأسبوعية ٣وحدات أسبوعية .
٣. راعت الباحثة مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجى بالحمل عند وضع البرنامج التدريبى .

أسس وضع البرنامج التدريبى :

تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبى .
مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث .

- التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبى عليهم بمعرفة طبيب النادى .
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات .
- توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدنى واستكمال الناقص منها .
- توافر الأدوات الخاصة بالقياس .
- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين .

مدة البرنامج شهر ونصف.

عدد الأسابيع التدريبية المقررة ٦ اسبوع .

- زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (٦٥: ٨٥)
- استخدام التدريب المرتفع والمنخفض الشدة.

القياسات البعدية : -

تم إجراء القياس البعدى لعينتي البحث على مدى يومين الفترة من ٢٠١٦/٨/١٦م إلى ١٨/ ٨/ ٢٠١٦م.

المعالجات الإحصائية :-.

- المتوسط الحسابى .

الوسيط .

الانحراف المعيارى .

- معامل الإلتواء .
- معامل الإرتباط .
- دلالة الفروق بين المتوسطات " معامل (ت) " .
- التفلطح .
- معامل دلالة الفروق .

جدول(٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن١= ٨

المتغييرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)	نسب التحسن%
		س	±ع	س	±ع			
الاختبار(١)تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات		2.26	0.07	2.03	0.14	0.23	3.77	10.17%
الاختبار(٢) العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م		2.57	0.20	2.18	0.18	0.38	3.82	14.78%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

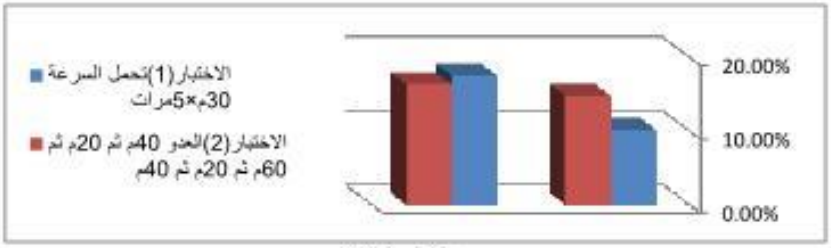
يتضح من جدول (٤) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغييرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

جدول(٥)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات البدنية قيد البحث ن١ = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)	نسب التحسن%
		س	±ع	س	±ع			
الاختبار(١)تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات		2.06	0.13	1.70	0.28	0.36	3.5	17.47%
الاختبار(٢)العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م		2.63	0.30	2.20	0.17	0.43	4.87	16.34%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرلت البدنية قيد البحثحيث ان قيمة (ت) المحسوبةأكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).



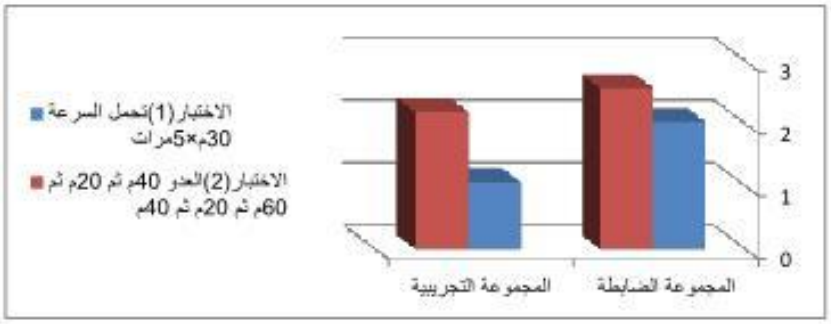
شكل (١)
نسب التحسن للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
في الاختبارات البدنية قيدالبحث.

جدول(٦)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات البدنية قيد البحث ن١=ن٢=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع		
الاختبار(١)تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات		2.03	0.14	1.70	0.28	0.33	2.65
الاختبار(٢) العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م		2.57	0.20	2.20	0.17	0.36	4.63

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرلت البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبةأكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).



شكل رقم (٢)
الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول(٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
فى المتغيرات المهارية قيد البحث ن١ =٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
			س	±ع	س	±ع		
1	الاستلام ثم تمرير	درجة	1.62	0.74	2.50	0.53	0.87	2.49
2	استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	3.12	1.12	3.75	0.70	0.62	2.37
3	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	2.62	1.06	2.75	1.03	0.12	0.31
4	استلام ثم تصويب سلمي	درجة	1.87	0.83	2.75	0.46	0.87	2.96
5	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	درجة	3.25	1.03	3.12	1.12	0.125	0.42
6	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.75	0.70	2.87	0.64	0.125	0.42
7	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.87	0.64	2.37	0.74	0.5	1.32
8	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القف	درجة	1.87	0.83	2.12	0.83	0.25	0.60
9	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.62	0.74	2.50	0.92	0.12	0.35

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات (١,٢,٤) فى المتغييرلت المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥), اما فى باقي الاختبارات لاتوجد فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

جدول(٨)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
فى المتغيرات المهارية قيد البحث
ن٢ =٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)	نسب التحسن %
			س	±ع	س	±ع			
1	الاستلام ثم تمرير	درجة	1.87	0.83	4.12	0.83	2.25	13.74	120
2	استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	3	1.06	4.87	1.12	1.87	8.275	62.3
3	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	2.50	1.19	4.75	0.70	2.25	6.14	90
4	استلام ثم تصويب سلمي	درجة	1.87	0.83	3.87	0.64	2	6.11	106
5	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	درجة	3.37	0.91	5	1.06	1.62	8.88	48
6	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.87	0.83	4.12	0.99	1.25	5	43.55
7	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.50	0.75	4.37	0.74	1.87	8.27	74.8
8	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القف	درجة	2.12	0.83	3.37	0.51	1.25	3.98	58.9
9	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.75	0.88	4.25	1.03	1.50	4.58	54.5

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٨) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرلت المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

فى المتغييرات المهارية قيد البحث ن١=ن٢=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
			س	±ع	س	±ع		
1	الاستلام ثم تمرير	درجة	2.62	0.51	4.12	0.83	1.50	3.96
2	استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	3.75	0.70	4.87	1.12	1.12	2.82
3	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	2.75	1.03	4.75	0.70	2	5.29
4	استلام ثم تصويب سلمي	درجة	3	0.53	3.87	0.64	0.87	2.49
5	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز تم تصويب سلمي	درجة	3.12	1.12	5	1.06	1.87	3.22
6	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.87	0.64	4.12	0.99	1.25	2.37
7	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.37	0.74	4.37	0.74	2	5.29
8	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القف	درجة	2.12	0.83	3.12	0.64	1	3.74
9	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.50	0.92	4.25	1.03	1.75	3.56

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغييرات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبةأكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

مناقشة النتائج:-

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا ,توصلت الباحثة الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :

الفرض الاول والذى ينص علي " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغييرة لصالح القياس البعدى للمجموعتين".

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٥)دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ذات دلالة احصائيا في اختباري(تحمل السرعة ٣٠م × ٥مرات, عدو ٤٠م ثم٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م) لانها اكبر من قيمة (ت) الجدولية ,لقد انحصرت (٣,٧٧ -٣,٨٢) حيث كانت النتائج للمجموعة الضابطة للقياسات البدنية بين (٣,٧٧)كاكبر في اختبار تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات, (٣,٨٢) كاصغر نسبة في اختبار العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠ م ثم ٢٠م ثم ٤٠م, وكانت نسب التحسن في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات بنسبة(١٠.١٧%)اما نسبة التحسن في اختبار عدو ٤٠م ثم٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم٤٠م(١٤.٧٨%)وكانت دلالة الفروق لصالح القياس البعدى في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة .

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت الية من النتائج وعرضها للتحسن للمجموعة الضابطة في النتائج البعدية نتيجة الي استمرار اللاعبين في التدريب المعتاد مما ادي الي ارتفاع مستوى اداء اللاعبين في الاختبارات البدنية مما لاشك فية ان اي برنامج تدريبي تقليدى متبع لابد ان يحسن مستوى الاداء الا ان مقدار الاداء التحسن هو الفيصل بين مقدار الاداء التقليدى والبرنامج المتبع قيد البحث .

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنيةقيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥)دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ذات دلالة احصائيا في اختباري(تحمل السرعة ٣٠م × ٥مرات, عدو ٤٠م ثم٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م) لانها اكبر من قيمة (ت) الجدولية ,لقد انحصرت (٣,٥ -٤.٨٧) حيث ك

كانت النتائج للمجموعة التجريبية للقياسات البدنية بين (٣.٥)كاكبر في اختبار تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات, (٤.٨٧) كاصغرنسبة في اختبار العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠ م ثم ٢٠م ثم ٤٠م, وكانت نسب التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات بنسبة(١٧.٤٧%)اما نسبة التحسن في اختبار عدو ٤٠م ثم٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم٤٠م(١٦.٣٤%)وكانت دلالة الفروق لصالح القياس البعدى في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في الاختبارات البدنية.

وترجع الباحثة من خلال ماتوصلت الية من النتائج وعرضها للتحسن في النتائج البعدية نتيجة الي انتظام اللاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح الخاص بتحمل السرعة المتغيرة بالاضافة الي استخدام مبدأ الاستمرار والتدرج في التدريب كاحدي المبادىء الاسا سية في تنمية تحمل السرعةوالذي ادى الي تحسن نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث.

وهذا ما اتفقت علية معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضى **عصام امين حلمي ,محمد جابر بريقع (١٩٩٧),وعصام عبد الخالق مصطفي (٢٠٠٣م)**علي انة يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة علي وجود اثر التدريب وان كل البرامج التدريبية تشكل من خلال التاكيد علي مدى انتظام اللاعبين في التدريب.(١٠ :٤٩) (٨ :٥٠)

كما اكدت **ايلين وديع فرج (٢٠٠٧)** الي ان القدرة علي السرعة المنفجرة المتغيرة في التحرك الي مسافات قصيرة يعتبر مكونا هاما ومفيدا للاعبين ,فاللاعب الناجح هو الاسرع في الوصول الي الكرة عادة.(٥ :٢٨٣)

وتتفق هذة النتائج مع **دراسة مدحت يونس (٢٠٠٢)(٢٠),اسلام توفيق (٢٠٠٥) (١) وجمعة يوسف (٢٠١٢) (٦) السيد عبد الرسول (٢٠١٣) (٤)** على ان الاهتمام بتدريبات تحمل السرعة المتغيرة للاعبين يوثر بصورة ايجابية علي المستوى البدني والمهاري لدي اللاعبين والوصول الي مستوى عالي اثناء التدريب.

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥)دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ذات دلالة احصائيا في اختباري(تحمل السرعة ٣٠م × ٥مرات, عدو ٤٠م ثم٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م) حيث ان وجد متوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة ٣٠م× ٥مرات (٢.٠٣ ث) ثبينما وصل متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية (١٤. ث) اما متوسط القياس البعدى لاختبار عدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م للمجموعة الضابطة (٢.٥٧ ث) اما متوسط القياس للمجموعة التجريبية (٢.٢٠ ث) فوجد ان القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كان لصالح المجموعة التجريبية ووجد ان نسب التحسن التي تعرضت للبرنامج التدريبي المقترح

وما اشتملت علية من وحدات تدريبية كانت لها اثر كبير في تطوير وتحسن في الاختبارات البدنية.

وقد يرجع ذلك الي الاهتمام باستخدام تدريبات تحمل السرعة المتغييرة في البرنامج التدريبي وهذا ما اشار الية عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) الي ان عنصر السرعة مكون اساسي لمعظم الانشطة الرياضية وخصوصا المرتبطة بزمن الاداء الحركي كما توثر في جميع المكونات البدنية الاخري التي ترتبط بالقوة العضلية,(٩ :١٣٤)

وكما اكدت واشارات الية الدرسات المرجعية والتي تشير الي اهمية التدريب علي تحمل السرعة المتغيرة لما لها من دوركبير في تحسين القدرات البدنية ,ولذلك ترى الباحثة انه في غصون البرنامج التدريبي المقترح وانتظام اللاعبين في التدريب وبذل اقصي جهد من طاقة ادي الي تحسن في الاداء البدني وبالتالي يودي الي تحسن في الاداء المهاري للقياسات البعدية

وبذلك يتفق نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات **كدراسة كل من بوركي واخرون burke and all(٢٠٠٤) (٢٧),واساي واخرونasie and all(٢٠٠٣) (٢٥),جمعة يوسف الواعر (٢٠١٢) (٦)**

ومن هنا قد تحقق **الفرض الاول الذي ينص علي** " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابضة في تحمل السرعة المتغييرة لصالح القياس البعدى للمجموعتين".

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابضة علي الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعتين."

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغييرات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥)دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات التالية (الاستلام ثم التمرير)وكانت(٢.٤٩)اكبر كم قيمة (ت) الجدولية ,اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التمريروكانت (٢.٣٧) كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية , اختبار (الاستلام ثم التصويب السلمى)حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٩٦) اكبر من قيمة (ت) الجدولية ووجدت ان التحسن في هذة الاختبارات نتيجة الي الانتظام في البرنامج التدريبي المعتاد الذى لايعتمد علي تحمل السرعة المتغيرة وذلك لان هذة الاختبارات سهلة ولاتعتمد علي تحمل السرعة اما الاختبارات التاية (الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التمرير- اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التصويب السلمي – اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمى – استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز – اختبار الاستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز – الاستلام ثم خاع ثم محاورة ثم تصويب سلمي) لاتوجد فيهافروق دالة احصائية وذلك لان قيمة(ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية في القياس البعدى للمجموعة الضابطة في المتغييرات المهارية.

وتفسر الباحثة ان التحسن للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات المهارية قيد البحث نتيجة الي الاستمرار في التدريب المعتاد الي ادي الي تحسن في بعض الاختبارت المهارية الهجومية المركبةولكن عدم وجود تحسن في الاختبارات الاخري وذلك لانها تعتمد علي تحمل السرعة المتغيرة بل ويرجع الي البرنامج التقليدى للمدرب .

وتتفق الباحثة مع كل من **امر اللة البساطى (١٩٩٤) وياسر دبور (١٩٩٧) ومحمد اشرف (٢٠٠٦)** علي ان امتلاك اللاعبين لاشكال كتنوعة من الاداءات المهارية المركبة من خلال البرنامج بما يشابة المواقف المتميزة للمباراة يتيح لة اختيار افضلها في مغظم المواقف الفعلية ويزيد من قدراتهم علي المناورة ومن ثم تحقيق سرعة الاداء المتميز بالدقة.

(٢ :١٦٠,١٦١) (٢٤ : ١٠) (١٧ : ٢٣)

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغييرات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥)دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات المهارية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت اكبر قيمة في اختبار (الاستلام ثم التمرير) وكانت(١٣.٧٤)اكبروكانت اقل قيمة في اختبار (الاستلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز وكانت قيمة(٣.٩٨) كاقل قيمة للقياس البعدى للمجموعة التجريبية وكانت النتيجة في المتغييرات المهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى كما توجد نسب تحسن للمجموعة التجريبية زكانت اكبر نسبة تحسن في اختبار (الاستلام ثم التمرير)وكانت بنسبة (١٢٠ %).وكانت اضغر نسبة تحسن في اختبار (الاستلام ثم المحاورة ثم الارتكاز ثم التصويب السلمى)وكانت بنسبة ٤٨% ويرجع السبب الي الانتظام اللاعبين في البرنامج المقترح .

وتفسر الباحثة ان التحسن للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية المركبة قيد البحث يرجع الي التاثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح ومن هنا اصبح التدريب علي تحمل السرعة المتغييرة الذي يعتمد علي السرعة في اداء المهارات والتدريب عليها في مواقف اللعب المتغييرة وكذلك قدرة اللاعب للاداء اللعب بسرعة عالية ولاطول فترة ممكنة.

حيث حاولت الباحثة الالتزام بالقواعد والاسس العلمية المقننة والتوازن في وضع تدريبات تحمل السرعة في ضوء متطلبات كرة السلة الحديثة وكذلك مراعاة الاسس العلمية عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ,وهذا ماقد اثر ايجابيا علي تحسن مستوي المهارات الهجومية المركبة قيد البحث.

وتتفق ذلك مع دراسة كل من **محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٠) (١٦) ,ديوتي واخرون dauty and all (٢٠٠٢) (٣٠),وهيونج وبان (٢٠٠٣) (٣٢) ,محمد محمود عبد الستار (٢٠٠٥) (١٨) ,محمد لطفي محمد (٢٠٠٦)(١٩)** والتي اشارات الي التاثير الايجابي لتنمية الاداءات المهارية وذلك يؤدي الي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري.

من هنا تحقق **الفرض الثاني الذي ينص علي** " توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعتين."

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذى ينص علي " توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغييرة وبعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى."

يتضح من جدول(٨) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغييرات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥)دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث ان متوسط القياس البعدي لمجموعة الضابطة في اختبار الاستلام ثم التمرير بلغ (٢.٦٢)بينما بلغ متوسط الاختبار في المجموعة التجريبية (٤.١٢) اما في اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم تمرير بلغ متوسط القياس(٣.٧٥) للمجموعة الضابطة بينما بلغ متوسط القياس للمجموعة التجريبية (٤.٨٧) اما في اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم ارتكاز ثم تمرير بلغ متوسط القياس (٢.٧٥) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٤.٧٥) للمجموعة التجريبية اما في اختبار الاستلام ثم التصويب السلمى بلغ متوسط القياس (٣) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس(٣.٨٧) للمجموعة التجريبية ,اما اختبار استلا م ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي بلغ متوسط القياس (٣.١٢) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٥) للمجموعة التجريبية ,اما اختبار استلام ثم محاورة ثم تسويب سلمى بلغ متوسط القياس (٢.٨٧) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٤.١٢) للمجموعة التجريبية ,اما اختبار استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز بلغ متوسط القياس

(٢.٣٧)للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٤.٣٧) للمجموعة التجريبية .اما في اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز بلغ متوسط القياس (٢.١٢) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٣.١٢) للمجموعة التجريبية, اما اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى بلغ متوسط القياس (٢.٥٠) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٤.٢٥) للمجموعة التجريبية ,فوجد وجود متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة.

وتوكد الباحثة ان هذة النتائج التحسن في المهارا تالهجومية المركبة راجع الي البرنامج التدريبي المقترح الذي حاز علي جزء كبير من الاهتمام بتلك المهارات الهجومية المركبة قيد البحث نظرا لاهميتها في تغيير نتائج المباريات

ويشير محمد عبد الستار ان تدريب اللاعبين منذ فترة النشيء علي سرعة الاداء الهجومي واستغلال المساحة الخالية في دفاعات المنافس من خلال سرعة التحويل من الدفاع للهجوم مع استغلال المهارات الفردية في اطار جماعي يؤدى الي تغيير وجهة نظر اللاعبين وفكرهم وادراكهم قيمه الوقت بالنسبة للهجوم.(١٨ :١٧)

ويوضح **مصطفي محمد زيدان ,جمال رمضان موسي (٢٠٠٦)** أن المهارات المركبة تمثل نموذج لاشكال مختلفة لمجموعة من المهارات الفردية تندمج مع بعضها البعض وتتدخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في مواقف معينة لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلبات هذة المواقف.

وتتفق كل هذة النتائج مع **دراسة علي العجمي (٢٠٠١) (١٢) ,ومدحت يونس (٢٠٠٢)(٢٠) واسلام توفيق(٢٠٠٥) (١), وعمرو محمد(٢٠٠٧) (١٣),ومجدي عبد النبي (٢٠٠٧)(١٤) ,وسام عبد المنعم(٢٠٠٧)(٢٢) , محمد جاد الحق (٢٠٠٨)(١٥), وياسر زكريا (٢٠١٠)(٢٣), وجمعة يوسف ؟(٢٠١٢)(٦) ,السيد عبد الرسول (٢٠١٢)(٤)**والتي اشارات الي ان التاثر الايجابي لاداءات المهارية يؤدي الى الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري.

وتتفق الباحثة مع هذة الدراسات في ان البرنامج التدريبي قد اثر ايجابيا في تنمية الاداءات المهارية الهجومية المركبة من خلال استخدام تدريبات تحمل السرعة المتغييرة فادى الي تنمية الاداء في المهارات المركبة ممانعكس بصورة ايجابية علي النتائج التي حققها عينة البحث التي تبعت تطبيق البرنامج التدريبي.

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسر نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي" توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغييرة وبعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى ادى الي تحقيق الفرض الثالث قيد البحث.

استنتاجات البحث:

في ضوء اهداف البحث وفروضة وما تم استخلاصة من تجربة البحث والقياسات المستخدمة ومن خلال التحليل الاحصائي لنتائج تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:

١. نتيجة الانتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح,المجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التقليدى ادي الي تطوير تحمل السرعة المتغيرة لدي اللاعبين .
٢. هناك فروق دالة احصائيا في القياس البعدى في تطوير تحمل السرعة المتغيرة بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في البرنامج التدريبي المقترح وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدى ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي انة اكثر تاثيرا من البرنامج التقليدى.

٣. نتيجة الانتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.المجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التقليدى ادي الي تحسن في المهارات الهجومية المركبة قيد البحث.
٤. هناك فروق دالة احصائية في القياس البعدى في بعض الاداءات المهارية المركبة بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي انه اكثر تاثيرا من البرنامج التقليدى.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بما يلي:

١. التركيز علي تدريبات تحمل السرعة المتغييرة وكيفية الاستفادة منهاعند استخدام البرامج التدريبية وعند وضع الوحدات التدريبية حتى يتم تحقيق افضل النتائج.
٢. عمل دورات تدريبية للمدربين في كيفية تطبيق تدريبات تحمل السرعة المتغييرة في البرامج التدريبية للاعبين.
٣. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة المتغيرة ضمن برامج اعداد وتدريب لاعبي كرة السلة في مراحل سنية مختلفة.
٤. التاكيد علي استخدام وسائل التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى الجانب المهاري بما يتناسب مع سرعة ودقة الاداء في كرة السلة الحديثة.

المراجع

١- **اسلام توفيق السرسي :** تاثير تنمية التوافق العضلي العصبي عليسرعة و دقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لدي ناشيء كرة السلة ,رسالة دكتوراة غير منشورة ,كلية التربية الرياضية ,جامعة حلوان ,٢٠٠٥
٢- **امر اللة البساطي :** دراسة تحليلة لانواع الاداءات الحركية المركبة في بعض الالعاب الجماعية خلال المباراة ,رسالة دكتوراة غير منشورة .كلية التربية الرياضية للبنين .جامعة الاسكندرية, ١٩٩٤م
٣- ---------- : اسس وقواعد التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات),منشاة المعارف ,الاسكندرية ,١٩٩٨م.
٤- **السيد عبد الرسول البرقي :** تاثير تنمية السرعة علي بعض الاداءلت المركبة لناشيء كرة القدم تحت ١٣سنة بالاسكندرية,رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية ,جامعة الاسكندرية, ٢٠١٣
٥- **ايلين وديع فرج :** الجديد في التنس والطريق الي البطولة , منشاة المعارف ,الاسكندرية ,٢٠٠٧م.
٦- **جمعة يوسف الوعي :** تاثير تدريبات السرعة الخاصة علي بعض الاداءات المهارية المركبة لناشيء كرة القدم بالجماهيرية الليبية ,رسالة ماجستيلر غير منشورة,كلية التربية الرياضية للبنين جامعة ,الاسكندرية ,٢.
٧- **حنفي محمود مختار :**كرة القدم للناشئين ,دار الفكر العربي,القاهرة , ١٩٩٧م.
٨- **عصام الدين عبد الخالق :** التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ,دار المعارف,الاسكندرية , ٢٠٠٣

٩- **عصام الدين عبد الخالق مصطفي :** التدريب الرياضي (نظريات –تطبيقات) ,ط١١,منشاة المعارف ,الاسكندرية .٢٠٠٥م.

١٠- **عصام امين حلمي ,محمد جابر بريقع :** التدريب الرياضي (اسس –مفاهيم – اتجاهات) ,منشاة المعارف ,الاسكندرية ,١٩٩٧م.

١١- **كمال عبد الحميد ,محمد صبحي حسنين** : القياس في كرة السلة , الطبعة الرابعة ,دار الفكر العربي ,القاهرة ,٢٠٠٥م.

١٢- **علي محمد العجمي :** تاثير برنامج تدريبي مقترح فب بعض المهارات الهجومية المركبة الكرة علي مستوي الاداء لاعبي كرة السلة,رسالة دكتوراة غير منشورة ,كلية التربية الرياضية .جامعة طنطا .٢٠٠١.

١٣- **عمرو محمد عطية:** تاثير برنامج تعليني مقترح لبعض الاداءات الحركية المركبة علي مستوى اداءالمهاري لاعبي مدارس كرة القدم ,رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية الرياضية ,جامعة المنصورة ,٢٠٠٧

١٤- **مجدي عبد النبي محمد :** برنامج تدريبي لبعض الاداءات المركبة وتاثيرة علي مستوى الاداء لناشيء كرة اليد ,رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية,جامعة طنطا.٢٠٠٧.

١٥- **محمد ابراهيم جاد الحق** : تاثير التدريبات الحركيةالمنفردة والمركبة في تحسين مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة,رسالة دكتوراة .كلية التربية الرياضية ,جامعة طنطا ,٢٠٠٨.

١٦- **محمد ابراهيم سلطان :** نسبة مساهمة المهارات الاساسية المركبة المندمجة علي اداء بعض المبادىء الخططية لناشيء كرة القدم .بحث منشور ,مجلة نظريات وتطبيقات .العدد٣٥ ,كلية التربية الرياضية .جامعة الاسكندرية .٢٠٠٠م.

١٧- **محمد اشرف كامل :** اثر البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارية المركبة علي مستوي النجاو لناشيء كرة اليد .رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية .جامعة الاسكندرية .٢٠٠٦م.

١٨- **محمد عبد الستارمحمود :** تاثير تنمية الاداءات الحركية المركبة علي مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشيء كرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة ,جامعة المنصورة ,٢٠٠٥م.

١٩- **محمد لطفي محمد :** دراسة تحليلة لفاعلية الاداءات المهارية المركبة للاعبي فرق بطولة كاس العالم٢٠٠٦.رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية الرياضية .جامعة المنصورة ,٢٠٠٦م.

٢٠- **مدحت يونس عبد الرازق :** تاثير برنامج تدريبي مقترح علي سرعة اداء بعض المهارات الهجومية لناشيء كرة السلة ,بحث منشورر .مجلة ,جامعة الزقازيق ,٢٠٠٢كلية التربية الرياضية

٢١- **مصطفي محمد زيدان ,جمال رمضان موسي :**تعليم ناشيء كرة السلة ,ط, ٢٠٠٦م.

٢٢- **وسام عبد المنعم البنا :** تطوير بعض الاداءات الحركية الهجومية المركبة لدى ناشيء الهوكي ,رسالة دكتوراة,كلية التربية الرياضية,جامعة الزقازيق , ٢٠٠٧م.

٢٣- **ياسر زكريا عبد المنعم:** تاثير برنامج تدريبي مقترح علي تحسين بعض الاداءات المهارية الفردية . والمركبة لاعبي كرة السلة ,رسالة دكتوراة ,كلية التربية الرياضية بنين جامعة الاسكندرية .٢٠١٠م .

٢٤- **ياسر دبور :** كرة اليد البحديثة ,ط٢, منشاة المعارف ,الاسكندرية ,١٩٩٧م.

25-Asai &carre &akatsaka&haak : the preparation stage planning on the level of the sk;ill ful soccer young players sports engineering ,ox ford, England ,(4),183-192.(2003)>

26- Atanaskovic, a., martin, g. &mutavdzic,v.(2015) :the impact of vibration trainhng on the whole body explosive leg strength,speed players aged14-15.research in ,kinesiology, vol. 43,no.1,pp

27-Burke&btyand &potiron &josse : the effect of developing the sect variables on the skillful per for mance youth soccer juniors,philadelphia ,2001

28-Chaudhary,n.,&Sharma,s.k.(2015): effect of bastketball skill based drills practice with aerobic training on speed of basketball palyers .international journal of physical education sports management and yogic sciences, 5(3), 26

29- Conde,j.h.s., costa,p.d.l.,de souza, g.c., dias,y.r., santos,f.v.,& osiecki,r.(2015): maximal strength speed and isokinetic evaluation of power in youth basketball players. Journal of exercise physiology online, 18(6).p45-51.

230-Dauty&batynd&potiron&josse: the effect of using the precision exercises on thelevel of performing the passing and shooting s;ills in soccer game science and sports ,paris,17(3),2002

31- Gallova,t., dolezajova,l., lednicky,a.,matulaitis,k.,&bracic,m.(2015): the explosive power and of lower extremities of young basketball players.acta facultatis educationis universitatis comenianae,55(2),

32- Hung &pan: the effect of the competition on the level the skillful performing of the soccer palyer s, journal of xian institute of physicale ducation xian ,p,r,china,19(1),2003.

33-Krasnanska,l., pupis, m., lzakova,a., pivovarnicek, p., &cigan,p. (2016): the effect of 5 weeks of plyometric and speed training program on the devel opment of chosen specific indicators in basketball . sports science 9) supp12:108-

34-Kumar,n.p.(2016): impact of speed and agility training on dribbling ability and defensive movement of male basketball players. Global journal for research analysis,4(5).

35- **Maughan.r.j (1999)**: basic and applied sciences for sports medicine"1st.ed linaceeere house,Jordan ,"oxford,medicine,8dp,

36-Mcculloch,a.t(2015).: speed, agility ,and the playing position of elite male ncaa division ii basketball players (doctoral dissertation, Tarleton state university)

37-Raja,s. c (2014) :effect of upper and lower limb plyometric training on performance variables of basketball players.asian journal of physical education and computer science in sports volume no.11,no.1.pp41-43