



أثر برنامج تدريبي علي الرمال في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة السلة

م.م /محمد عادل أمين الشيخ

مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بنين – بنات بالعريش

الملخص



يهدف هذا البحث التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية الخاصة للاعبى كرة السلة. استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية (تطبق عليها البرنامج التدريبي علي الرمال) , وأخرى ضابطة (تطبق عليها البرنامج التقليدي)، وقد تم لإجراء الدراسة على عينة البحث من طلاب منتخب كلية التربية الرياضية بالعريش بنين وقوامها 30 طالب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما (15) طالب ، واستغرق تطبيق البرنامج المقترح (12) اسبوعاً بواقع (4) وحدات في الاسبوع ، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فروق القياسات القبليّة عن البعدية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية . ويوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج المقترح قيد البحث في تطوير القدرات الحركية الخاصة وبعض المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة.

المقدمة ومشكلة البحث :

كرة السلة بالانطلاقات الفجائية السريعة سواء بالكرة أو بدونها ، والتوقف غير المتوقع ، والوثب والدوران وتغيير الإتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع وذلك وفقا لأحداث المباراة وتحركات المنافسين وهذه المبادئ الأساسية للحركة توجد في كلا من المهارات الدفاعية والهجومية (9) : (24).

يعتبر التقدم العلمي سمة هذا العصر، وهذا الامر دفع العديد من الدول إلي اخضاع كافة الامكانيات للبحث العلمي والتجريب والقياس لتتمكن من مسايرة هذا التطور العلمي الكبير فالأنشطة الرياضية وخاصة الالعب الجماعية تعد من المجالات الهامة التي تسهم في تقدم المجتمعات وتطورها اذا احسن الاعداد لها.

وبينما يتفق معظم المهتمين بكرة السلة علي ان نجاح إي فريق يتوقف علي مدي إجادة أفراده للمهارات الأساسية للعبة إلا إننا نجد ان كرة السلة أصبحت الآن أكثر تنافسا وأكثر قوة وجدية حتي أنه لم يعد مجرد الممارسة والتدريب في ملعب كرة السلة كافي وهذا ما قد ظهر مؤخرا

ويشير " مدحت صالح " (2012م) أن كرة السلة مثلا للرياضات ذات الإيقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع ، ومن الدفاع للهجوم بسرعة شديدة ، وهي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدون كرة ، ويتميز الأداء في

أهمية البحث :

وتكمن أهمية البحث في انها اول دراسة علمية في حدود علم الباحث تهتم بالتدريب على الرمال لتطوير القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة مما تساهم بشكل كبير في معرفة مدى تأثير التدريب على الرمال على هذه القدرات ، فقد تسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة المهتمين في مجال كرة السلة وفي مختلف الرياضات الاخرى من خلال استخدام اسلوب التدريب على الرمال باعتباره وسط مختلف للتدريب في التطوير والنهوض بالجانب البدني بالإضافة الى سهولة التدريب عليه .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى بناء برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب على الرمال لتطوير القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائيا للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائيا للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائيا للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقياسين البعديين في المتغيرات البدنية

بصورة واضحة في العديد من البطولات العالمية (2 : 11)

ويعتبر التدريب على الرمال وسيلة من وسائل التدريب بمقاومة الجسم لصعوبة الحركة عليه ويستخدم بهدف رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للفرد للاستمرار في أداء عمل ما لفترة طويلة حيث يعتبر وسيلة للصمود ضد التعب. (3 : 237)

ويشير "عصام عبدالخالق" (2000 م) ان الاعداد البدني من اهم مقومات النجاح في الاداء للنشاط الرياضي ، فهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العالية . (5 : 125)

ويضيف محمد حسن علاوي ان بعض العلماء يؤكدون ان الاعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الاساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب ، العمل علي دوام تطويره حتي يمكن الوصول باللاعب لأعلي المستويات (7 : 80)

ويرى الباحث أن كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتطلب الكثير من الجهد طوال المباراة والتي لا بد أن يتمتع لاعبيها بقدرات بدنية وحركية على مستوى متميز حتى يمكن القيام بمتطلبات الأداء المهاري بصورة صحيحة وأن تدريبات المقاومات احتلت بشتي أشكالها المختلفة سواء كانت باستخدام تدريبات مقاومة ثقل الجسم كما في تدريبات البليومتر أو ثقل الزميل أو باستخدام مقاومة خارجية كما في الحال عند استخدامنا لتدريبات الأثقال أو باستخدام الرمال كمقاومة لجسم اللاعب بنفسه حيث أصبح استخدام هذه الأنواع من المقاومة يلعب دوراً هاماً في برامج التدريب الموجه الى كرة السلة .

المنيا" 0 وهدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي في الرمال ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا وكانت عينة الدراسة عينة عمدية من قوامها (24) أربعة وعشرون طالبة من مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (12) اثني عشر طالبة 0 وكان المنهج المستخدم المنهج التجريبي وكانت نتائج الدراسة – ان التدريب في الرمال أثر تأثيرا إيجابيا حيث توجد فروق في معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية قيد البحث(القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة، السرعة، التوازن، المرونة، التوافق) وفي اتجاه المجموعة التجريبية.

2- مؤيد عيد الله جاسم ، سهاد قاسم سعيد (2010م) "استخدام تدريبات على الرمال وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية بالكرة الطائرة" وكان هدف الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح على الرمال للاعب الكرة الطائرة ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لدى لاعب الكرة الطائرة وكانت عين الدراسة عينة عمدية من لاعبات نادي الأرمني الرياضي بالعراق قوامها (24) لاعبة وكان المنهج المستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان تجريبيتان وكانت نتائج الدراسة ان المجموعة التي تتدرب على الرمال أظهرت تطورا

قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

1- القدرة الحركية : Motor Ability

" ي الاستعداد الفطري والمستوي الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية (جري ، وثب ، تسلق ، الخ) وذلك أكثر من كونها مستوي عاليا من التخصص في المسابقات والالعاب ". (318:8)

الدراسات السابقة :

يحظى مجال التربية الرياضية والبدنية بالعديد من الأبحاث والدراسات العربية والأجنبية التي أجريت على المستوى المحلى والدولي وتباين توجهات الأبحاث في هذه الدراسات تبعاً لتباين الأهداف، ولقد تعددت مجالات هذه الدراسات وتنوعت بخصائصها ولاقت بعض الدراسات اهتماما أكثر بمجال البحث العلمي، ومن خلال ما تمكن الباحث من الوصول إليه من دراسات بلغت (6) دراسة وبحث ذات صلة بمجال البحث مصنفة إلى مجموعتين(الدراسات العربية- الدراسات الإنجليزية) حيث تناولت (4) بحث ودراسة تناول التدريب على الرمال في مختلف الرياضات بدءاً من عام (1990 م : 2013 م) منهم (7) عربي ، (2) إنجليزي.

1- نها أشرف عيد العظيم (2011م) بدراسة بعنوان " تأثير التدريب في الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة

واضحاً في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية قيد البحث .
3- محمد السيد برهومه (2009 م)

طالباً , تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (15) طالباً .
يتضح من جدول (1) اعتدالية التوزيع في معدلات النمو قيد البحث حيث ان قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين ($3 \pm$) مما يشير الى تماثل واعتدالية البيانات في جميع معدلات النمو ، وهذا يعطى دلالة على خلو تلك البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يشير الى تجانس أفراد عينة البحث .

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبليّة لجميع الاختبارات البدنية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المستوي البدني .

تحديد مدة تطبيق البرنامج :

تم تحديد فترة تطبيق البرنامج يوم السبت الموافق 2014/9/4 م ولمدة 12 اسبوع الى 2014/11/30 م .

1- تحديد عدد فترات التدريب الأسبوعية :

4 وحدات وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية خلال أسابيع فترة البرنامج هو (48) وحدة تدريبية .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

- استمارات البيانات الشخصية وبيانات القياسات القبليّة و البعدية (معدلات النمو - تسجيل البدني) .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف
- ميزان طبي - كرات سلة - كرات طبية - أقماع تدريب - ملعب كرة سلة .

محمد السيد برهومه (2009 م)
"تأثير التدريب على مضمار الخيل المزروع والمضمار الرملي على قوة الطرف السفلي والمستوى الرقمي للاعبين المسافات الطويلة" وهدفت الدراسة الي التعرف على تأثير التدريب على مضمار الخيل المزروع والمضمار الرملي على قوة الطرف السفلي لدى لاعبات المسافات الطويلة وكانت عينة الدراسة (30) لاعب موزعين بالتساوي على الثلاث مجموعات بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة من لاعبي الدرجة الأولى للمسافات الطويلة بنادي الشمس المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية (0) وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين المجموعات الثلاثة كالتالي : توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين المجموعة الأولى (النحيل) وبين المجموعة الثانية (الرمل) لصالح المجموعة الثانية .

إجراءات البحث

أولاً منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة(0)

ثانياً عينة البحث :

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية للسلة بالعريش , المقيدون بسجلات كلية التربية الرياضية بالعريش بالفرقة الاولى و الثانية والثالثة , وبلغ عددهم (30)

جدول (1)
اعتدالية التوزيع في معدلات النمو قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	17.40	0.63	17.00	0.55	17.40	0.63	17.00	0.55
الطول	180.07	2.71	180.00	0.27	181.27	2.79	181.00	0.20
وزن الجسم	78.20	3.03	80.00	0.17	77.27	2.84	79.00	0.70
العمر التدريبي	16.40	0.74	16.00	0.40	16.47	0.64	16.00	1.09

جدول (2)

تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية في

الاختبارات البدنية قيد البحث $n = 1 = 2 = 15$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			ع	م	ع	م		
1	اختبار العدو 30 م	ثانية	4.34	0.11	4.48	0.18	0.90	دال
2	اختبار جري الزجراجي	ثانية	11.11	0.37	10.99	0.31	0.94	
3	اختبار رمى كرة طبية 3 كجم مسافة		6.15	0.37	6.16	0.40	0.06	
4	اختبار 5 * 55 م 0	ثانية	50.27	0.55	5.18	0.73	0.38	
5	اختبار الوقوف علي قدم	ثانية	51.54	2.27	5.85	2.44	0.80	

قيمة " ت " الجدولية (1.76) عند مستوي معنوية (0.05) 0

إجراء الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من 20 / 8 / 2014 م إلى 23 / 8 / 2014 م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية قوامها 5 لاعبين وذلك للأسباب التالية :

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية يوم 25\8\2014 م

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك لمدة ثلاثة شهور في الفترة من 4/9/2014م إلى 27 / 12 / 2014 م بواقع 4 وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام السبت والاحد والثلاثاء والأربعاء وذلك على شاطئ البحر.

القياسات البعدية :

قام الباحث بعد نهاية فترة التطبيق بإعادة تطبيق نفس الاختبارات التي استخدمت لقياس القدرات البدنية قيد البحث يوم 2 / 1 / 2014 م وذلك بعد 12 أسبوع من القياسات القبلية على النحو التالي :

المعالجات الإحصائية :

بعد تجميع البيانات الخاصة بعينة البحث قام الباحث بتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً باستخدام التحليل الإحصائي " SPSS ". واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار (ت) - نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الفرض الاول..

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مسوي معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى 0

عرض نتائج الفرض الثاني :

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوي معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

عرض نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوي معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى 0.

مناقشة نتائج الفرض الاول :

تشير نتائج جدول (3) احصائيا إلى وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة - الرشاقة - القدرة - تحمل السرعة - التوازن) حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة باستخدام دالة الفروق بين (2.90 : 13.38) عند مستوي دلالة معنوية (0.05) وجميعها داله احصائيا.

ويعزى الباحث تلك الفروق في تطوير القدرات الحركية الخاصة الى عدة عوامل أهمها: فاعلية البرنامج التدريبي الذى تعرضت له أفراد عينة الدراسة والذى يحتوى

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات

البدنية قيد البحث ن = 15

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف م	ف ع	قيمة "ت" المحسوبة
			س	ع	2	ع			
1	اختبار العدو 30 م	ثانية	4.43	0.10	4.24	0.12	0.19	0.02	* 4.83
2	اختبار جري الزجراجي	ثانية	11.11	0.36	10.81	0.38	0.3	0.02	* 7.46
3	رمى كرة طبية 3 كجم	مسافة	6.14	0.36	6.84	0.32	0.7	0.04	* 7.33
4	اختبار 5 * 55 م 0	ثانية	50.27	0.55	48.41	0.45	1.86	0.01	* 13.3
5	اختبار الوقوف علي قدم	ثانية	51.53	2.27	53.23	3.23	1.7	0.96	* 2.90

قيمة " ت " الجدولية (1.76) عند مستوي معنوية (0.05) .

العلامة * تعني دالة عند مستوي معنوية (0.05) .

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات

البدنية قيد البحث ن = 15

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف م	ف ع	قيمة "ت" المحسوبة
			س 1	ع ±	س 2	ع ±			
1	اختبار العدو 30 م	ثانية	4.48	0.18	4.06	0.13	0.42	0.05	* 7.53
2	اختبار جري الزجراجي	ثانية	10.99	0.30	10.38	0.13	0.61	0.17	* 7.85
3	اختبار رمى كرة طبية	مسافة	6.16	0.40	7.15	0.15	0.99	0.25	* 9.70
4	اختبار 5 * 55 م 0	ثانية	50.18	0.73	49.60	1.06	0.58	0.33	* 2.50
5	اختبار الوقوف علي قدم	ثانية	50.85	2.44	58.84	1.22	7.99	1.22	* 13.72

قيمة " ت " الجدولية (1.76) عند مستوي معنوية (0.05) .

العلامة * تعني دالة عند مستوي معنوية (0.05) .

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الاختبارات

البدنية قيد البحث ن = 1 ن = 2 = 15

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف م	قيمة "ت" المحسوبة
			ع	س	ع	س		
1	اختبار العدو 30 م	ثانية	4.24	0.12	4.06	0.13	0.18	* 4.03
2	اختبار جري الزجراجي	ثانية	10.81	0.39	10.38	0.13	0.43	* 4.11
3	اختبار رمى كرة طبية	ثانية	6.85	0.32	7.15	0.15	0.30	* 3.31
4	اختبار 5 * 5 م 0	ثانية	48.41	0.45	49.61	1.06	1.19	* 4.01
5	اختبار الوقوف علي قدم واحدة	ثانية	53.24	3.24	58.84	1.22	5.60	* 6.27

قيمة " ت " الجدولية (1.76) عند مستوي معنوية (0.05) 0

العلامة * تعني دالة عند مستوي معنوية (0.05) 0

البعدي في تطوير القدرات الحركية الخاصة لدى عينة البحث .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشير نتائج جدول (4) احصائيا إلي وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة - الرشاقة - القدرة - تحمل السرعة - التوازن) حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بإستخدام دالة الفروق بين (2.50:13.72) عند مستوي دلالة معنوية (0.05) وجميعها داله احصائيا 0

ومن خلال ما سبق يتضح تحسن أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

على مجموعة تمارينات تهدف الى رفع وتنمية القدرات الحركية حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الكثافة) متبعا تشكيل الحمل (2 : 1) أي أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل عالي ، وكذلك انتظام أفراد عينة الدراسة وبذل الجهد أثناء التدريب ، فالبرامج التدريبية المقننة تؤثر تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرات الحركية الخاصة للاعب كرة السلة .

ومن خلال مناقشة الجدول (3) يتحقق صحة الفرض الاول من فروض البحث والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

المحسوبة بين (4.01 : 6.27) عند مستوي دلالة (0.05) وجميعها دالة احصائيا مما يدل انه توجد فروق ذات دلالة احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلي استخدام البرنامج التدريبي علي الرمال للمجموعة التجريبية واستخدام التدريب التقليدي للمجموعة الضابطة حيث كانت الرمال هي المتغير الوحيد الذي تم اضافته لذا يمكن للباحث ان يرجع أي فرق بين المجموعتين إلي هذا المتغير.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يلي :

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

2-تراوحت نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية الخاصة ما بين (1.15 % : 16.07%) ، مما يفسر كفاءة البرنامج التدريبي باستخدام التدريب على الرمال كوسط مختلف وجديد للتدريب .

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

4-تراوحت نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في بعض

ويعزى الباحث تلك الفروق في تطوير القدرات الحركية الخاصة الى عدة عوامل أهمها: فاعلية البرنامج التدريبي الذي تعرضت له أفراد عينة الدراسة والذي يحتوى على مجموعة تمرينات تهدف الى رفع وتنمية القدرات الحركية وكذلك انتظام أفراد عينة الدراسة وبذل الجهد أثناء التدريب ، فالبرامج التدريبية المقننة تؤثر تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرات الحركية الخاصة للاعبين كرة السلة .

وكذلك بسبب طبيعة الرمال حيث أنها غير متماسكة وذلك يؤدي الى صعوبة الحركة عليها مع بذل المزيد من الجهد مما يتسبب في وصول اللاعبين بشكل أسرع الى مظاهر التعب وبالتالي يتأثر مستوى تنمية وتطوير الصفات البدنية خاصة وان جميع التدريبات المستخدمة هي تدريبات نوعية وفي اتجاه العمل الحركي للأداء في كرة السلة .

ومن خلال مناقشة الجداول (4) يتحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تطوير القدرات الحركية الخاصة لدى عينة البحث".

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

تشير نتائج جدول (5) إلي وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين كلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة- الرشاقة- القدرة- تحمل السرعة – التوازن) ولصالح المجموعة التجريبية، حيث انحصرت قيمة "ت"

للاعبى كرة السلة الصغار، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين 1997 م .

3. عبدالباسط محمد عبدالحليم ، اشرف عبدالعزيز احمد : دراسة مقارنة لتأثير التدريب علي الرمال والتدريب في الماء علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد ، مجله كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، العدد السادس ، مارس 2006م.

4. عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب : تدريب الانتقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996 م .

5. عصام عبدالخالق مصطفى : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة العاشرة ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 2000 م.

6. عويس الجبالي ، تامر الجبالي: منظومة التدريب الحديث ، النظرية والتطبيق ، دار ابو المجد للطباعة بالهرم، 2013.

7. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، الطبعة 13، دار المعارف، القاهرة ، 1994 م .

8. محمد صبحي حسنين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء القاهرة ، 2003 م.

9. مدحت صالح سيد : دراسة عامليه للقدرة الحركية للاعبى كرة السلة ، رساله كتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية بنين، 1986.

المهارات الهجومية بين (10.38 % : 64.62 %) ، حيث يتوقف تحسن اداء بعض المهارات الهجومية على تحسن القدرات الحركية الخاصة مما ادى الى تحسن تلك المهارات .

5- وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في تأثير القدرات الحركية الخاصة في تطوير المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة .

التوصيات :

في ضوء النتائج و الاستخلاصات التي توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلي:

1- الاستفادة من البرنامج المقترح وتطبيقه لدى هذه المرحلة السنية (16 : 19) في كرة السلة .

2- الاستفادة من البرنامج المقترح وتطبيقه علي جميع المراحل السنية ورؤية النتائج بين كل مرحلة سنية ونسب التأثير عليها 0

المراجع

المراجع العربية:

1. اسامة عبدالعزيز النمر: تأثير التدريب بالانتقال وتمارين دورة الإطالة والتقصير وتمارين المقاومة القذفية والتمارين المركبة علي اللياقة العضلية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان ، كلية التربية.

2. عادل رمضان بخيت :الرياضية للبنين بالهرم 1999 تأثير برنامج تدريبي دائري بالانتقال علي القوة العضلية والتحمل الهوائي ومكونات الجسم