

## تأثير استخدام التدريب المكثف علي مستوى أداء مهارة المحاوره للاعبين كرة السلة

- أ.د / أحمد سلامة صابر .  
أم.د / خالد السيد عبد الحميد سرور .  
د / هدير محمد المظاهر .  
محمد هيثم فؤاد إبراهيم الرفاعي

تعد عملية تعلم المهارة هي الأساس الذي يبنى عليه مستوى الفاعلية الرياضية أن التعلم الصحيح للمهارة بإستخدام أساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة مع الأخذ بعين الاعتبار المستوي التعليمي للاعبين بالإضافة إلي قابليتهم البدنية والعقلية والنفسية والفروق الفردية ويؤدي ذلك للحصول علي مستوى عالي من الأداء للمهارة حيث تعتبر مهارة المحاوره من المهارات الرئيسيه التي على اللاعبين إتقانها؛ وذلك لأن اللاعب الذي لا يستطيع أن يحاور بالكره بسهولة ويُسر، فإنه بالتأكيد لن يكون مهاجماً، ومن خلال عمل الباحث في تدريب اللاعبين (تحت ١٦ سنة) في نادي بلدية المحلة وعدم إنتظام لعناصر اللاعبين الجدية التي يحتاج اليها الفريق والاحتياج اليهم للمشاركة في المباريات مما جعل الباحث يستخدم أسلوب التدريب المكثف لتطوير أداء المهارة التي بها ضعف عند بعض اللاعبين ( مهارة المحاوره) يهدف البحث الي التعرف علي: تأثير استخدام التدريب المكثف علي مستوى أداء مهارة المحاوره: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث لملائمته.مجتمع وعينة البحث:سوف يتم اختيار العينة بالطريقه العمدية من لاعبي كرة السله تحت ١٦ سنة بنادي بلدية المحلة.وسائل جمع البيانات : قياس معدلات النمو- الاختبار المهاري لمهارة المحاوره قيد البحث قد توصلت إختبارات بدنية قيد البحث - وتوصل الباحث الي: تحسين مستوى أداء المحاوره للاعبين كرة السله نتيجة استخدام التدريب المكثف .

## **Impact of the use of intensive training on the performance level of the Basketball dribbling skill**

**Prof. Dr. Ahmed Salama saber .**

**Prof. As.Dr. Khaled Elsayed Abdelhamid Sorour.**

**Dr. Hadeer Mohamed Almutaher.**

**Mohamed Haitham Fouad Ibrahim Alrifai .**

The process of learning skill is the basis upon which the level of athletic effectiveness is built. Proper learning of skill using different and modern teaching methods and methods, taking into account the educational level of players, as well as their physical, mental and psychological potential and individual differences, leads to a higher level of skill performance. And that's because a player who can't easily and easily talk about hate is certainly not going to be an attacker, and through the researcher's work in training players. (under 16 years of age) at the El Mahalla Municipal Club and the irregular presence of serious players needed by the team and the need for them to participate in matches. The effect of intensive training on the performance level of the lecturer's skill: The researcher used the experimental method to fit the nature of the search to fit it. The research community and sample: The sample will be deliberately selected from basketball players under 16 years of age at the El Mahalla Municipal Club. Data collection tools: Measurement of growth rates. Skill testing of the skill of the hub in question. Physical tests are in progress.

## تأثير استخدام التدريب المكثف علي مستوى أداء مهارة المحاوره للاعبين كرة السلة

### المقدمة ومشكلة البحث :

مما لا شك فيه أن كرة السلة شهدت تقدم كبير في خطط اللعب وأساليب التدريب في العصر الحديث نظراً للتطور الهائل في الاداء الفني سواء الهجومي أو الدفاعي والذي يرجع إلي التعديلات الخاصة بقواعد قوانين اللعب التي يتم تغييرها بصورة مستمرة للارتقاء باللعبه ، لذا علي المدرب الواعي ضرورة تدريب لاعبيه علي كافة المهارات الاساسية بصورة تضمن له اداءها بكفاءة داخل الاداء الفني والخططي أثناء المنافسة .

وتعد عملية تعلم المهارة هي الأساس الذي يبني عليه مستوي الفاعلية الرياضية أن التعلم الصحيح للمهارة بإستخدام أساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة مع الأخذ بعين الاعتبار المستوي التعليمي للاعبين بالإضافة إلي قابليتهم البدنية والعقلية والنفسية والفروق الفردية ويؤدي ذلك للحصول علي مستوى عالي من الأداء للمهارة. (عبيد ، ٢٠١٠ ، صفحة ٨٧ )

أن تخطيط التدريب الرياضي أمراً ضرورياً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه من أجل الوصول باللاعب إلي المستويات الرياضية العليا في النشاط الرياضي التخصصي .(عبد الفتاح ، ٢٠١٢ ، صفحة ٥٧)

ويعتبر التدريب الرياضي الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية والقائمة على استخدام التدريبات بهدف تنمية مكونات الاعداد البدني والمهارى والخططي اللازم لتحقيق أعلى مستوى ممكن في الرياضة ، ويؤكد روبرت كينيدي(2010 Robert Kenned) على اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضي وأيضاً أساليب متعددة للتدريب الرياضي وأيضاً أساليب متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة والتركيز على نواحي بدنية ومهارية ونفسية محددة لكل رياضة . ( كينيدي ، ٢٠١٠ ، صفحة ١٢ )

أن التدريب المكثف Intensive Training يعني تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة ، مما يؤدي إلي تطوير المستوى البدني والفني للاعبين في وقت أسرع من أساليب التدريب العادية مع التوصية بعدم الاعتماد علي هذا الاسلوب لفترات زمنية طويلة خلال الموسم التدريبي. ( الفاتح ، وجدي مصطفى ، السيد محمد لطفي ، ٢٠٠٢ ، صفحة ٤٣ ، محجوب ، وجية ، ٢٠٠١ ، صفحة ٣٢ ، الدليمي ، ناهد عبده زيد ، ٢٠٠٢ صفحة ٥٥ )

المبدأ الأساسي الذي يحدد عملية التعلم بالطريقة الموزعة والطريقة المكثفة هو أوقات الراحة بين تمرين وآخر أو بين تكرارات كل تمرين إذ إن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة وكافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تتعدم فترات الراحة . ( اللامي ، عبد الله حسين ، ٢٠٠٦ ، صفحة ٦٧ )

أصبحت كرة السلة الحديثة تتميز بالإيقاع السريع والمستوى المهاري المرتفع ويظهر ذلك من خلال المستويات العالمية المتقدمة في البطولات المختلفة، حيث تحقق هذا التطور من خلال مواكبة الاتجاهات الحديثة في إعداد لاعبي واللاعبين ويحتل تدريب لاعبي أهمية، فهو يُشكل مطلباً لا غنى عنه لتحقيق الإنجازات المستقبلية ولذلك يجب التخطيط الجيد لتطوير القدرات المختلفة لهذه المرحلة العمرية، والاستفادة منها بأقصى فاعلية مُمكنة من خلال عملية التدريب الرياضي. (برنامج التربية الرياضية الأمريكية ، ٢٠٠١ : ١١ )

وتختلف القدرات باختلاف النشاط الرياضي، ويرجع ذلك لاختلاف المُتطلبات البدنية والفنية، وعلى ذلك فإن للرياضة الواحدة مُتطلبات وقدرات توافقية مُتعددة، ولكل قدرة منها خصائص تتميز بها عن باقي القدرات الأخرى. ( عبد الخالق ، ١٩٩٤ ، صفحة ٥٣ ، علاوي ، ٢٠٠٢ ، صفحة ٣٦ )

أن تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة يُعتبر من المُتطلبات الهامة في مرحلة لاعبي، وعدم استخدام المدربين لتدريبات القدرات التوافقية في البرامج التدريبية مع ربطها بتدريبات المهارات الأساسية قد يؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء المهاري للناشئات والعكس صحيح. (خلف ، محمود ، ٢٠٠٩ ، صفحة ٩٠ )

وقد لاحظ الباحث من خلال قيامه بتدريب لاعبي نادي بلدية المحلة لكرة السلة مشكلة عدم قدرة اللاعبين على الانتظام في التدريبات بسبب أوقات الدراسة حيث يؤدي هذا التعارض في جدولة مواعيد التدريب ، بالإضافة إلى عدم القدرة على ضبط تقنين الأحمال التدريبية للاعبين إلى التأثير السلبي علي المستوى البدني والمهاري للاعبين خلال تدريبات ومباريات الفريق ، وما ينتج عنه ضعف مستوى الأداء بشكل عام خلال مباريات الفريق، الأمر الذي أسترعى إنتباه الباحث لهذه المشكلة ، ومحاولة إيجاد الحل المناسب لتفادي تضارب توقيتات التدريب ( الأندية ، طبيعة الاعمال الاخري ) ، وذلك من خلال توقيتات التدريب وإستخدام أسلوب التدريب المُكثف في تدريبات لاعبي الفريق ، وخاصة قبل المباريات بما يضمن ارتفاع المستوى البدني والمهاري للاعبين

خلال مباريات الدوري وهذا يتفق مع دراسة كل من عبده، حازم رضا " (٢٠٢٠) ، الكيلاني ، أحمد محمود " (٢٠٢٠) ، محمد ، منذر حسين " (٢٠١٨) ، غناوي ، محمد ظاهر " (٢٠١٨) .

ومن خلال ما سبق وفي إطار سعى الباحث لتدارك المشاكل التي تواجه طبيعة العمل بالأندية المصرية ، والتأكيد علي إستخدام الأساليب المناسبة لتطوير الأداء البدني والمهاري بما يتناسب مع مُتطلبات واحتياجات التدريب ، جاءت فكرة البحث الحالي من خلال محاولة التعرف على تأثير استخدام التدريب المُكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة بنادي بلدية المحلة .

### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١- يهدف البحث إلي التعرف على تأثير إستخدام التدريب المُكثف علي مستوى أداء مهارة المحاورة للاعبى كرة السلة.

### فروض البحث :

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء مهارة المحاورة لصالح القياسات البعديّة للاعبى كرة السلة .

### مُصطلحات البحث :

#### ١- التدريب المُكثف Intensive Training:

هو تدريب قصير المدى يتميز بارتفاع فى الشدة وتقليل زمن الراحة للوصول الى الفورمة الرياضية فى وقت قصير ، وذلك من خلال التغير في ديناميكية حمل التدريب مع ملاحظة عدم استمرار هذا النوع من التدريب على مدار الموسم التدريبى التنافسي" . ( الأعرابي ، علي طه ، ٢٠١٢ ، صفحة ٢٥ )

#### ٢- المحاورة :

وهي عملية دفع الكرة بالرسغ والأصابع إلي الأرض واستقبالها لدفعها مرة ثانية بحيث تكون حركة الكرة مستمرة ومتصلة بين الأرض واليد وهي ح ركة متوافقة ومنسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة ، ويجب أن تتناسب قوة الدفع مع الارتفاع الذي يرغب اللاعب في أن تصل الكرة إليه عند ارتدادها من الأرض حيث تتوقف سرعة حركة اللاعب بالكرة

على مقدار زاوية ارتداد الكرة وعلى مقدار ارتفاع الكرة عن الأرض ودقة عملية الدفع والتوجيه للكرة". (اسماعيل، ١٩٩٥، صفحة ٥)

**الدراسات السابقة :**

١- دراسة " آريس ، رزقي و آخرون ( ٢٠٢١ ) بعنوان : " تأثير تدريب Tabata والتدريب المتقطع عالي الكثافة نحو زيادة القوة والسرعة . " **هدف الدراسة :** تهدف هذه الدراسة إلى دراسة وتحليل التأثيرات المختلفة لتلك التدريبات على زيادة القوة والسرعة، **المنهج المستخدم :** المنهج التجريبي ، **عينة الدراسة :** تصميم مجموعة عشوائية قبلية وبعديّة". كان عينة في هذه الدراسة من الذكور طلاب PKO FIO UNESA 2016 وعددهم ١٦٠ طالب وطالبة. كانت تقنية أخذ العينات المستخدمة أخذ العينات العشوائية مع عينة من ٣٠ طالب وطالبة. ينقسم الطلاب البالغ عددهم ٣٠ طالبًا إلى ٣ مجموعات وهي مجموعة تدريب تاباتا ، تدريب فاصل عالي الكثافة ومجموعة التحكم . **أهم النتائج :** أثر تمارين تاباتا في زيادة القوة بقيمة  $p = 0.000$  ، تأثير تدريب Tabata نحو السرعة المتزايدة بقيمة  $p = 0.000$  ، ثم تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة نحو القوة المتزايدة بقيمة  $p = 0.000$  ، تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة نحو السرعة المتزايدة بقيمة  $p = 0.000$  . على أساساً بناءً على نتيجة التمرين ، خلصت إلى أن التدريب المتقطع عالي الكثافة أفضل من تدريب تاباتا في زيادة القوة والسرعة .

٢- دراسة " عبده، حازم رضا " (٢٠٢٠) **دراسة بعنوان:** " تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا على بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيولوجية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم " ، **هدف الدراسة :** تهدف الدراسة التعرف على تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا على بعض القدرات البدنية ، **المنهج المستخدم :** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، **عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي نادي دمياط الرياضي لكرة القدم وبلغ حجم العينة ( ٢٨ ) ناشئي من نادي دمياط ونادي رأس البر الرياضي ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، حيث تم أداء التدريب بأسلوب تاباتا بزمن أداء ٢٠ ث وبراحة إيجابية ١٠ ث ، **أهم النتائج:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لناشئي المجموعة التجريبية والضابطة

لصالح القياس البعدي لناشئ المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيولوجية والمهارات الأساسية قيد البحث .

٣- دراسة " الكيلاني ، أحمد محمود " ( ٢٠٢٠ ) دراسة بعنوان: " أثر التدريب الموزع والمكثف على بعض المتغيرات الفيزيائية والفيزيولوجية والمهارات لاعبي كرة القدم الشباب " هدف الدراسة : التعرف على أثر برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام التدريب الموزع والمكثف تقنيات على بعض المتغيرات البدنية والفسايولوجية والمهارات للاعبي كرة القدم الشباب دون سن ١٤ عامًا، المنهج المستخدم: المنهج التجريبي عينة البحث: قد اشتملت العينة على ( ٣٠ ) لاعباً موزعين عشوائياً على مجموعتين متساويتين ١٥ لكل منهما ، تم اختيارهم عمدًا من كرة القدم لاعبين أقل من ١٤ عامًا أهم النتائج : فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام الطرق الموزعة والمكثفة والطريقة المكثفة كان أكثر

فاعلية في تحسين الصفات البدنية والفسايولوجية والمهارية للشباب دون سن ١٤ عامًا .

٤- دراسة "محمد ، منذر حسين " ( ٢٠١٨ ) دراسة بعنوان : " تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم أداء فعالية الوثب الطويل علي تلاميذ مدرسة جواد سليم / تربية بغداد الرصافة الثانية " ، هدف الدراسة : التعرف علي أفضل أسلوب تعليمي في تعلم الاداء الحركي في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ به ، المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين عينة البحث: بلغ عدد أفرادها ( ٤٠ ) تلميذاً من مدرسة جواد سليم الابتدائية ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين ضمت كل واحدة ( ٢٠ ) تلميذاً، أهم النتائج : وجود فروق لصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين ، جاءت الفروق لصالح المجموعة التي استخدمت أسلوب التمرين المكثف .

٥- دراسة " غناوي ، محمد ظاهر " ( ٢٠١٨ ) بعنوان: " تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب ( الموزع والمكثف ) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبي نادي ديالي الرياضي بكرة السلة " ، هدف الدراسة: التعرف علي تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب ( الموزع والمكثف ) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبي نادي ديالي الرياضي بكرة السلة المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالي الرياضي والبالغ عددهم ( ١٨ ) لاعب أختير منهم عدد ( ١٦ ) لاعباً قسموا إلي مجموعتين متساويتين بواقع كل مجموعة ( ٨ ) لاعب الأولي منهم

تجريبية والثانية ضابطة بصورة عشوائية عن طريق القرعة أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية للمهارات الثلاثة ( الاستلام - تنطيط الكرة - التمريزة الصدرية باليدين ) ، التأثير الايجابي للتمرينات الخاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب ( الموزع والمكثف) في تحسين المهارات الثلاثة .

٦- دراسة " بولا و آخرون " (٢٠١٨) بعنوان : " تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة الخاص بكرة السلة على الأداء الهوائي والقدرات البدنية لدى لاعبات كرة السلة الشابات" ، هدف الدراسة : الهدف من هذه الدراسة هو التحقيق في آثار التدريب المتقطع عالي الكثافة المخصص لكرة السلة (HIIT) لمدة ٥ أسابيع على الأداء الهوائي لدى لاعبي كرة السلة الشابات ، المنهج المستخدم: المنهج التجريبي عينة الدراسة: تم اختيار (٢٤) رياضياً قامت مجموعة التدريب ( TG ، n = 11 ) بدمج ١٠ جلسات HIIT خاصة بكرة السلة في تدريب فريقهم العادي ، بينما واصلت المجموعة الأخرى (العدد = ١٣) تدريب فريقهم وعمل كعناصر تحكم (CG). احتوت جميع جلسات HIIT على تدريبات مختلفة خاصة بكرة السلة. قبل (قبل) وبعد فترة التدريب (بعد) تم اختبار اللياقة البدنية، أهم النتائج : عمل HIIT الخاص بكرة السلة لمدة ٥ أسابيع على تحسين الأداء الهوائي لدى لاعبات كرة السلة الشابات .

٧- دراسة " أبو الطيب و آي (٢٠١٦) عنوان : " أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في إطار إستراتيجية التعلم الاتقاني علي تحسين مستوي الاداء المهاري بالسباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية " هدف الدراسة : التعرف علي أثر استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في إطار إستراتيجية التعلم الاتقاني علي تحسين مستوي الاداء المهاري بالسباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية ، المنهج المستخدم : استخدم الباحثان المنهج التجريبي مقسمين العينة إلى مجموعتين عينة الدراسة : تكونت العينة من (٤٦) طالباً قسمت إلي مجموعتين الأولى (٢٣) طالب تعلموا بأسلوب التمرين الموزع ، والمجموعة الثانية (٢٣) طالب تعلموا بأسلوب التمرين المكثف ، أهم النتائج : استخدام أسلوب التمرين المكثف في إطار استراتيجية التعليم الاتقاني يعمل علي تحسين زمن ٥٠ م بسباحتي الزحف علي البطن والظهر .

٨- دراسة " صالح ، عارف و الكردي ، محسن ( ٢٠١٦ ) " بعنوان : " تأثير طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبي الكرة الطائرة " هدف الدراسة : التعرف علي تأثير طريقتي التدريب

الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة والتعرف علي أفضلية الطريقتين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة ، **المنهج المستخدم** : واستخدم الباحث المنهج التجريبي **عينة الدراسة** : لاعبي النادي الاهلي اليمني للكرة الطائرة وتم إختيار العينة بطريقة العشوائية إذا بلغ قوامها (١٤) لاعب من محافظة الحديدة ، وتم تقسم الفريق إلي مجموعتين تجريبيتين المجموعة التجريبية الاولى ( ٧ ) لاعبين والتي طبقت طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والمجموعة التجريبية الثانية (٧) لاعبين والتي طبقت طريقة التدريب التكراري ، **أهم النتائج** : فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين مما يؤكد فرضية البحث الأولى عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستعملتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية المستعملة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، وهذا ما يعزي الفرضية الثانية من وجود فروق بين الطريقتين .

٩- دراسة " هادي ، مازن وآخرون " (٢٠١٣) **بعنوان**: " أثر التعلم المكثف وأسلوب الموزع على تطور مستوى الأداء ونقل التعلم بين بعض مهارات التنس وكرة الريشة " **هدف الدراسة**: على الباحثين اختيار طريقة تدريس واحدة لرفع مستوى أداء طلاب التربية البدنية في كليات التربية البدنية من خلال تعليمهم ضربات مهارات التنس الأمامية والخلفية ، باستخدام أسلوب التعلم والتوزيع المكثف ، لمعرفة تأثير مهارات كرة الريشة ، وأفضل طريقة يمكن استخدامها لتطوير هذه المهارات ، **المنهج المستخدم**: تم استخدام المنهج التجريبي ، **عينة الدراسة** : تم اختيار (٢٤) طالبة من كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وتمثلن ٧٥٪ من مجتمع البحث ، واستخدم الباحثون الطريقة التجريبية باستخدام اختبار Whyte الأول والثاني لقياس دقة أداء الأمام والخلف. مهارات الضرب ، بالإضافة إلى مهارات كرة الريشة. أجريت الاختبارات بعد (٨) وحدات تعليمية بمعدل وحدة أسبوعياً (٩٠) دقيقة لكل منها ، **أهم النتائج**: هناك تأثير واضح لأسلوب التعلم والتوزيع على مستوى أداء بعض مهارات ألعاب التنس وكرة الريشة هناك فرق معنوي في التعلم باستخدام الأساليب المكثفة والتوزيعية والأسلوب التقليدي ، هناك انتقال للتعلم بين مهارات التنس وكرة الريشة .

**إجراءات البحث :**

**أولاً : منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك نظراً لمُناسبته لطبيعة وأهداف البحث، حيث اعتمدا على التصميم التجريبي للقياس (القبلي - البيني - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.  
ثانياً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة تحت ١٦ سنة من نادي بلدية المحلة ، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (١٦) لاعب ، كما استعان الباحث بعدد (١٢) لاعب كرة سلة من لاعبي نادي كفر الزيات الرياضي لإجراء الدراسات الاستطلاعية، حيث كان توزيعهم على النحو التالي : (٦) لاعبين كرة سلة تحت ١٦ سنة يمثلوا المجموعة غير المُميزة، (٦) لاعبين كرة سلة تحت ١٦ سنة يمثلوا المجموعة المُميزة، وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

#### ١ . اعتدالية بيانات عينة البحث :

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية بيانات عينة البحث والبالغ عددهن (١٦) ناشئة في متغيرات النمو : (السن - الطول - الوزن) ، مهارة المحاورة قيد البحث، وذلك ما يوضحه جدول (١).

#### جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات  
ن=١٦

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة	١٢.٤٥٦	١٤.٥٠٠	٠.٣٢٩	١.٧٣٤-	٠.١٨٧-
٢	طول	سم	١٧٥.٣١٣	١٧٥.٥٠٠	٤.٣٣٢	١.٣٥٠-	٠.١٨٧-
٣	الوزن	كجم	٦٠.٦٢٥	٦٠.٥٠٠	٣.١١٧	٠.٢٦٩-	٠.٤٢١-
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	١.٧٥١	١.٤٤٢-	٠.٠٠٠
	الاختبارات المهارية						
١	التحكم في المحاورة	اليد اليمنى	٣١.١٨٨	٣٣.٤٠٠	٥.٥٥٢	٠.٩١٨-	٠.٣٣٩
٢		اليد اليسرى	٣٠.٥٦٣	٣١.٥٠٠	٤.١٦٣	١.٢٢٤-	٠.٢٢٦
٣	المحاورة مع تغيير الاتجاه		١٣.٣١٣	١٤.٠٠٠	٣.٤٣٩	٠.٣٨٢	٠.٧٦٤

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٦٤

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.١٠٦

يوضح جدول (١)المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى

اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

**. ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :**

استخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية لجميع البيانات :

**١ . الأدوات والأجهزة :**

- كرات كرة سلة .
- أقماع .
- ساعة رقمية .
- استمارة تسجيل أسماء و نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبيئية و البعدية لأفراد المجموعة التجريبية و الضابطة و أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية .
- جهاز كمبيوتر محمول و جهاز عرض .
- اختبارات مهارية ( اختبار التحكم في الكرة باليد ( اليمنى - اليسرى ) ، المحاورة مع تغيير الإتجاه )

**٢ . الاختبارات المستخدمة :**

**(أ) مُعدلات النمو :**

- \* السن : بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
- \* الطول : تم قياسه بالرسنميتز ، ووحدة القياس .. السننيمتر .
- \* الوزن : تم القياس بواسطة ميزان طبي، ووحدة القياس .. الكيلوجرام.

**(ب) استمارات جمع البيانات ونتائج الاختبارات : مرفق (١)**

**(ج) اختبارات المهارات قيد البحث : مرفق (٢)**

- \* اختبار التحكم في الكرة باليد ( اليمنى - اليسرى ) .
- \* المحاورة مع تغيير الإتجاه .

**. رابعاً : الدراسات الاستطلاعية :**

**١ . الدراسة الاستطلاعية الأولى :**

تم تنفيذها خلال الفترة من ٣ إلى ٩/١٠/٢٠٢١ على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قُسمت إلى مجموعتين .. المجموعة الأولى بلغ قوامها (٦) لاعبين كرة سلة تحت ١٦ سنة يمثلوا

المجموعة غير المميزة، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (٦) لاعبين كرة سلة تحت ١٦ سنة يمثلوا المجموعة المميزة، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن التأكد من :

- \* توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- \* صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- \* تدريب المساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث.
- \* الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

#### ١. الدراسة الاستطلاعية الأولى :

##### (أ) حساب معاملات الصدق للاختبارات قيد البحث :

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها عينة الدراسة الاستطلاعية التي قُسمت إلى مجموعتين .. المجموعة الأولى بلغ قوامها (٦) لاعبين كرة سلة تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة غير المميزة، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (٦) لاعبين كرة سلة تحت ١٤ سنة يمثلوا المجموعة المميزة، والجدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين في اختبارات المتغيرات قيد البحث.

#### جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق

للاختبارات المهارية قيد البحث

$$n=2=6$$

م	الاختبارات المهارية		المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
	س	ع±	س	ع±	س	ع±				
١	اليد اليمنى	٢٦.٨٧٤	١.١٦٢	٣٤.٧١٦	٢.٠٨٧	٧.٧٥٢	٧.١٩٤	٠.٨٣٢	٠.٩٠٧	
٢	اليد اليسرى	٢٥.٤٤٩	١.٣٢٨	٣٣.٨٧٣	٢.٠٦٣	٨.٣٢٤	٧.١٦٨	٠.٨٤١	٠.٩١٧	
٣	المحاورة مع تغيير الاتجاه	١١.٧٦٥	٠.٧١٦	١٥.١٦٢	٠.٨٧١	٣.٣٩٧	٦.٧٣٦	٠.٨١٩	٠.٩٠٥	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

من صفر الى اقل من ٠.٣٠ =تأثير ضعيف

من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ =تأثير متوسط

من ٠.٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

### جدول ( ٣ )

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد

ن=١٢

البحث

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات المهارية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٦٤	٢.٢٤٩	٣١.٧٦٥	٢.٥٦٤	٣٠.٨٠٠	اليد اليمنى	١
٠.٩٧٢	٢.١٣٨	٢٩.٥٦٨	٢.٦٦٩	٢٩.٦٦١	اليد اليسرى	٢
٠.٩٧٨	١.١١٤	١٣.٤٢٧	١.٢١٧	١٣.٤٦٣	المحاورة مع تغيير الاتجاه	٣

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول ( ٣ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات

**. خامساً : التدريب لتنمية مهارة المحاورة في كرة السلة قيد البحث :**

١ . هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية مهارة المحاورة لدى لاعبي كرة السلة تحت ١٦ سنة .

**سادساً : التجربة الأساسية :**

تم تنفيذ القياسات، حيث تم مراعاة توحيد الظروف أثناء إجراء القياسات (القبلية – البينية - البعدية)، وجاء ذلك طبقاً للخطة الزمنية الموضحة بالجدول (٤).

### جدول (٤)

**خطة تطبيق تجربة البحث والقياسات القبلية والبينية والبعدية**

محاوَر التنفيذ	التاريخ	اليوم	الخطة
قياس المهارات الأساسية	٢٠٢١ / ١٠ / ١٠	الاربعاء	
بداية تطبيق برنامج قيد البحث السبت ٢٠٢١/١٠/١٣م			

قياس المهارة قيد البحث	٢٠٢١ / ١٠ / ١٣ م	السبت	
قياسات البينية قيد البحث الثلاثاء ٢٠٢١ / ١٠ / ٣٠ م			
قياس المهارة قيد البحث	٢٠٢١ / ١٠ / ٣٠ م	الثلاثاء	
نهاية تطبيق برنامج التدريب المكثف قيد البحث الاثنين ٢٠٢١ / ١١ / ١٣ م			
قياس المهارة قيد البحث	٢٠٢١ / ١١ / ١٣ م	الاثنين	

### - سابعاً : المُعالجة الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات واستعاننا بالأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، مُعامل الالتواء اختبار (ت)، مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون، مُعامل الارتباط المُتعدد، نسب التحسن بواسطة النسبة المئوية، وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).

### عرض ومناقشة النتائج :

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبيني والبعدي لدى مجموعة البحث في الاختبارات المهارية

ن=١٦

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البيني		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		ع±	س	ع±	س	ع±	س						
١	التحكم في اليد اليمنى	٣٣.١٨	٥.٥٥	٣٠.٢٦	٤.٩٢	٢٦.٣٧	٤.٣٨	٦.٨١٢	٠.٨٣٤	٨.١٦	٢٠.٥٢	٢.١٨	٩
٢	المحاورة في اليد اليسرى	٣٢.٥٦	٤.١٦	٢٩.٢٤	٣.٩٨	٢٥.٦٧	٣.٢١	٦.٨٩٠	٠.٨٨١	٧.٨٢	٢١.١٥	٢.٣١	١
٣	المحاورة مع تغيير الاتجاه	١٤.٣١	٣.٤٣	٩.٢١١	٣.٤٣	٣.٤٣٩	٣.٦٣	٣.١١٥	٠.٣٧٢	٨.٣٧	٢١.٧٦	٢.٤٥	٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٥٣

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع  
 يتضح من جدول (٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبينية والبعديّة لدى مجموعة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٨٢٠ الى ٨.٣٧٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٠.٥٢٤% الى ٢١.٧٦١%) كما حقق حجم التأثير قيم

تراوحت ما بين (٢.١٨٩ الى ٢.٤٥٣) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

وبعد إجراء البرنامج تبين وجود نسب تحسن في مهارة المحاورة باليد اليمني بنسبة ٢٠.٥٢% وكذا تحسن في أداء مهارة المحاورة لدي لاعبي كرة السلة باليد اليسري بنسبة ٢١.١٥% مع تحقيق نسبة تحسن لمهارة المحاورة مع تغير الاتجاه قيد البحث بنسبة تحسن وصلت إلي ٢١.٧٦% ، مما يدل علي تأثير إستخدام التدريب المكثف علي المهارات قيد البحث والذي يعزي إلي إستجابة لدي لاعبي كرة السلة ويرى الباحث أن هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي والأثر الكبير إلي إستخدام التدريب المكثف .

ويرى الباحث أن نسبة التحسن في المهارات قيد البحث والتي حدثت تعود إلي إستخدام التدريب المكثف في تحسين الأداءات المهارية لصالح القياس البعدي والذي تم إعداده بشكل جيد، بحيث يؤدي المهارة بالشكل المطلوب.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من عبده (٢٠٢٠م) الكيلاني (٢٠٢٠م) محمد (٢٠١٨م) غناوي (٢٠١٨) ن والتي أظهرت جميعها فاعلية كبيرة لإستخدام التدريب المكثف والموزع في تنمية الجوانب المهارية في كرة السلة .

### . الاستخلاصات والتوصيات :

#### . أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي .. وتوصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

١- إستخدام التدريب المكثف كأسلوب لتنمية أداء المهارات الاساسية في كرة السلة.

٢- التدريب المكثف أدى إلى تحسن في مهارة المحاورة في كرة السلة بنسبة تحسن في مهارة المحاورة باليد اليمني بنسبة ٢٠.٥٢% وكذا تحسن في أداء مهارة المحاورة لدي لاعبي باليد اليسري بنسبة ٢١.١٥% مع تحقيق نسبة تحسن لمهارة المحاورة مع تغير الاتجاه قيد البحث بنسبة تحسن وصلت إلي ٢١.٧٦%

#### . ثانياً : التوصيات :

في ضوء عينة البحث واستناداً إلى ما تشير إليه النتائج .. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال كرة السلة، وذلك على النحو التالي :

- استخدام أسلوب التدريب المكثف خلال فترة ما قبل المنافسات يخدم النتائج المرغوب تحقيقها .
- إجراء دراسات مُماثلة لمعرفة تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف خلال فترة إعداد المراحل السنوية الاخرى .
- إجراء دراسات لمعرفة تأثيرات استخدام أسلوب التدريب المكثف على المتغيرات الوظيفية ومؤشرات التعب لدى لاعبي الرياضات والألعاب المختلفة.
- ضرورة الاستمرار في التدريب المكثف لنفس عينة البحث خلال فترات الموسم لضمان استمرار تحسن مستوى أداء لاعبين كرة السلة عينة البحث.
- العمل على توجيه البرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب كرة السلة .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح برنامج تدريبي باستخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة على فرق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنوية لما له من تأثير إيجابي فعال في مستوى أداء لاعبي كرة السلة .

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أبو الطيب و آى ( ٢٠١٦ ) . أثر استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في إطار إستراتيجية التعلم الاتقاني علي تحسين مستوى الاداء المهاري بالسباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة "دارسا" ، المجلد ٢ ، ج ١ ، الاردن .
- إسماعيل ، محمد ( ١٩٩٥م ) . الهجوم في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية
- خلف ، أحمد فاروق ؛ محمود محمد حسين ( ٢٠٠٩م ) . تأثير برنامج تدريبي مُقترح للقدرات التوافقية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئات في كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، يناير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المنيا .
- صالح ، عارف و الكرمدي ، محسن ( ٢٠١٦ ) . تأثير طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين لكرة الطائرة ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة أسيوط .
- عبد الخالق ، عصام ( ١٩٩٤م ) . التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد ( ٢٠١٢م ) . التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- عبده ، حازم رضا ( ٢٠٢٠م ) . تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة تاباتا على بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيولوجية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية المجلد ١٦ ، العدد ١٦ .
- عبيد ، رولا مقداد ( ٢٠١٠م ) . أثر التعلم التعاوني علي تطوير الرضا الحركي في بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع ، المجلد الثالث ، جامعة القادسية .
- علاوي ، حسن محمد ( ٢٠٠٢م ) . علم نفس التدريب والمنافسة والرياضة، دار الفكر العربي

القاهرة.

- على طه الأعرابي (٢٠١٢م) . أثر استخدام جدولة التدريب المكثف والموزع في تعليم المهارات الأساسية لسباحة الصدر ، بحث منشور ، مجلة أبحاث كلية التربية الرياضية الأساسية ، المجلد ١١ ، العدد الرابع كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل .
- غناوي ، محمد ظاهر " (٢٠١٨) . تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب ( الموزع والمكثف ) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديالي الرياضي بكرة السلة ، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بو ضياف ، وهران ، الجزائر .
- الفتاح ، وجدي مصطفى . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى السيد ، محمد لطفي (٢٠٠٢م) . للنشر والتوزيع المنيا .
- الكيلاوي ، أحمد محمود . أثر التدريب الموزع والمكثف على بعض المتغيرات الفيزيائية والفيزيولوجية والمهارات لاعبي كرة القدم الشباب ، التطوير الذاتي عمادة السنة التحضيرية والدراسات المساندة ، جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل ، الدمام ، المملكة العربية السعودية .
- اللامي ، عبد الله حسين . أساسيات التعلم الحركي ، ط ١ ، مجموعة مؤيد الفنية ، جامعة القادسية . (٢٠٠٦م) .
- محجوب ، وجية ( ٢٠٠١م) . موسوعة علم الحركة ( التعلم وجدولة التدريب الرياضي ) ، دار وائل للنشر ، عمان .
- محمد ، منذر حسين " (٢٠١٨) . تأثير استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم أداء فعالية الوثب الطويل علي تلاميذ مدرسة جواد سليم / تربية بغداد الرصافة الثانية ، مجلة بحوث العلوم النفسية والتربوية : لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية ، الجزء الثاني ، العدد الثامن والعشرين ، بغداد .



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Kennedy ,Robert (2010)** . **Circuit training** , University of Cambria Online , <http://colloge.ch/robot>.
- American sport education program (2001)** . **Coaching Youth soccer**, (3 rd .Ed). champaign, IL: Human kinetics.
- Maraellolaia , Ermanno Rampinini , and gens Bengsbo (2009)** **Aghigh-Intensity training in Football ,international journal of sports physiology and performance** , human kine tick.
- Mazin-Hadi Kazr, Hammoudi Mahmmod, Ahmed Fadhil** **Effect of the Intensive Learning and the Distributor Style on the Evolution of the Performance Level and the Transfer of Learning Among Some Tennis and Badminton Skills Collage of physical education, Babylon University, Iraq Collage of physical education, Babylon University, Iraq Faculty of Health Sciences, UITM, Malaysia International Journal of Advanced Sport Sciences Research Vol.1 No.2, October 2013, 130-140**
- Rizky Aris Munandar, Et al Rizky Aris Munandar, Hari Setijono, Nining Widyah Kusnanikl (٢٠٢١)** **Program in Sports Science, State University of Surabaya, Indonesia Department of Sports Coaching, Faculty of Sport Sciences, State University of Surabaya, Indonesia**