

"تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات

البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة"

* أ.د. / أحمد سلامة صابر.

** أ.د. / أحمد أمين أحمد الشافعي.

. ملخص البحث:

تُعتبر جدولة التدريبات للاعبين، كذلك اختيار الأسلوب المناسب لتقنين الأحمال التدريبية بما يُساهم في تطوير أداء اللاعبين بالشكل الأمثل من المواضيع الهامة في تخطيط التدريب الرياضي، ويتفق العديد من العلماء على أن التدريب المكثف **Intensive Training** يعني تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة، مما يؤدي إلى تطوير المستوى البدني والفني للاعبين في وقت أسرع من أساليب التدريب العادية، مع التوصية بعدم الاعتماد على هذا الأسلوب لفترات زمنية طويلة خلال الموسم التدريبي.

حيث يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة.

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لمُناسبته لطبيعة البحث، وذلك باستخدام تصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.

كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة المُسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٥) لاعب .. تم تطبيق أسلوب التدريب المكثف عليهم، كما استعان الباحثان بعدد (٥) لاعبين (من خارج عينة البحث الأساسية) لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

وتوصلت أهم نتائج البحث إلى أن استخدام التدريب المكثف أدى إلى تحسين القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات (قيد البحث) للاعبين فريق مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة.

* أستاذ كرة السلة ورئيس قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب . كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا .
** أستاذ التدريب الرياضي بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية . كلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات.

"تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات

البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة"

* أ.د / أحمد سلامة صابر.

** أ.د / أحمد أمين أحمد الشافعي.

. المقدمة ومشكلة البحث:

تعددت أغراض طرق وأساليب التدريب الرياضي لتلبي الاحتياجات والمتغيرات التي يفرضها الواقع الحالي للرياضة كنتيجة حتمية للتقدم الحادث في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث يُعد الإعداد الرياضي القاعدة الأساسية لارتفاع مستوى الرياضيين وصولاً بهم لحالة الفورمة الرياضية.

وكرة السلة من الرياضات التي تتميز بتنوع الأداء المهاري فضلا عن ارتباطها بالجانب البدني لذلك زاد الاهتمام بتطوير أداء اللاعبين خلال عمليات التدريب .. مما دفع الكثير من الباحثين لأعداد البحوث والدراسات لإيجاد أفضل وانسب الطرق للنهوض بها والوصول إلى أفضل المستويات.

وتُعتبر جدولة التدريبات للاعبين، كذلك اختيار الأسلوب المناسب لتقنين الأحمال التدريبية بما يُساهم في تطوير أداء اللاعبين بالشكل الأمثل من المواضيع الهامة في تخطيط التدريب الرياضي، ويؤكد ذلك كل من **كمال عبدالحميد وصبحي حسانين (١٩٩٧م)** بأن حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على اللاعبين، حيث يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة الجسم، ومن ثم تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والجوانب الخطئية. (٩ : ٢٨)

ويتفق العديد من العلماء على أن التدريب المكثف **Intensive Training** يعني تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة، مما يؤدي إلى تطوير المستوى البدني والفني للاعبين في وقت أسرع من أساليب التدريب العادية، مع التوصية بعدم الاعتماد على هذا الأسلوب لفترات زمنية طويلة خلال الموسم التدريبي. (١٨)، (١٦)، (١٧)، (١٩)

كما يُشير **علي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م)** أن التدريب المكثف يُستخدم للأسباب الآتية:

(١) بعد أن يكون اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة من الزمن أو بالتدريب غير الكافي لظروف ما مثل الامتحانات أو الإصابات أو العمل.

(٢) رفع مستوى أداء اللاعبين البدني والمهاري استعداداً لمباراة أو بطولة ذات أهمية خاصة. (٨ : ١٩٩)

وقد لاحظ الباحث الأول من خلال قيامه بتدريب مُنتخب كرة السلة بجامعة طنطا مُشكلة عدم قدرة اللاعبين على الانتظام في التدريبات بسبب أوقات الدراسة، كذلك تزامن توقيتات تدريبهم مع الأندية الرياضية المُسجلين بها مع توقيتات تدريب مُنتخب الجامعة، حيث يؤدي هذا التعارض في جدولة مواعيد التدريب، بالإضافة إلى عدم القدرة على ضبط تقنين الأحمال التدريبية للاعبين إلى التأثير السلبي على المستوى البدني والمهاري للاعبين خلال تدريبات ومباريات مُنتخب الجامعة، وما ينتج عنه ضعف مستوى الأداء بشكل عام خلال مُباريات مُنتخب جامعة طنطا في دوري الجامعات المصرية لكرة السلة.

الأمر الذي أسترعى انتباه الباحثان لهذه المُشكلة، ومحاولتهما إيجاد الحل المُناسب لتفادي تضارب توقيتات التدريب (الأندية، مُنتخب الجامعة)، وذلك من خلال جدولة توقيتات التدريب واستخدام أسلوب التدريب المُكثف في تدريبات لاعبي مُنتخب الجامعة، وخاصة قبل المُباريات .. بما يضمن ارتفاع المستوى البدني والمهاري للاعبين خلال مُباريات دوري الجامعات.

ويؤكد الفكرة التي يسعى الباحثان لتنفيذها .. النتائج التي توصلت إليها العديد من الدراسات التي تناولت تأثير استخدام أسلوب التدريب المُكثف، حيث توصلت إلى مُناسبة هذا الأسلوب في تطوير الأداء البدني والمهاري للعديد من الأنشطة الرياضية .. مثل دراسة باكر Baker (٢٠٠١م) (٢٣)، أسامة ذكي (٢٠٠٢م) (٣)، ماثيو ويستون وآخرون Matthew Weston et all (٢٠٠٤م) (٢٦)، مازن عبدالهادي (٢٠٠٣م) (١٠)، مارسيلو إيايا وآخرون Marcello laia et all (٢٠٠٩م) (٢٥)، سوزان داود (٢٠١٠م) (٥)، علي الأعرجي (٢٠١٢م) (٧)، أدن كيتل وآخرون Aden Kittel et all (٢٠١٨م) (٢٠).

ومن خلال ما سبق وفي إطار سعي الباحثان لتدارك المشاكل التي تواجه طبيعة العمل مع تدريب مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة، والتأكيد على استخدام الأساليب المُناسبة 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 والمهارة للاعبين مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة؟

. هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين
مُنْتخَب جامعة طنطا لكرة السلة.

.فروض البحث:

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في مستوى
بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين مُنْتخَب جامعة طنطا لكرة السلة، ولصالح القياسات البعدية.

٢ - توجد فروق في مُعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في
مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين مُنْتخَب جامعة طنطا لكرة السلة، ولصالح القياسات
البعدية.

.المُصطلحات المستخدمة في البحث:

١ . التدريب المُكثف **Intensive Training**:

هو تدريب قصير المدى يتميز بارتفاع في الشدة وتقليل زمن الراحة للوصول إلى الفورمة الرياضية في
وقت قصير، وذلك من خلال التغيير في ديناميكية حمل التدريب .. مع ملاحظة عدم استمرار هذا النوع من
التدريب على مدار الموسم التدريبي التنافسي. (٦ : ٢٦٤)

. اجراءات البحث:

. أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لمُناسبته لطبيعة البحث، وذلك باستخدام تصميم القياس (القبلي -
البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.

. ثانياً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مُنْتخَب جامعة طنطا لكرة السلة المُسجلين بالاتحاد
المصري لكرة السلة، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٥) لاعب .. تم تطبيق أسلوب التدريب المُكثف
عليهم، كما استعان الباحثان بعدد (٥) لاعبين (من خارج عينة البحث الأساسية) لإجراء الدراسات
الاستطلاعية.

كما تأكد الباحثان من وقوع أفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية تحت مُنحى التوزيع الاعتمالي في بعض مُتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، والعمر التدريبي، حيث تراوحت مُعاملات الالتواء لهذه المُتغيرات ما بين (± 3) ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث التجريبية.

رابعاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١ . الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- * جهاز رستاميتير . ميزان طبي. * كرات سلة مقاس (٥).
- * ساعة إيقاف. * صفاة.
- * صندوق قياس المرونة. * (٥) قوائم وثب عالي. * شريط قياس. * حواجز.
- * ملعب . هدف كرة سلة. * شريط لاصق. * أقماع. * طباشير.

٢ . المُتغيرات والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث:

استند الباحثان في تحديدهما للمُتغيرات البدنية الخاصة ومهارات كرة السلة قيد البحث، كذلك الاختبارات الخاصة بتلك المُتغيرات إلى عدد من المراجع والدراسات في مجال كرة السلة .. مثل الدراسات أرقام (١١)، (١٣)، (٢)، (١٢)، (١)، (٤)، (١٥) التي سبق واستخدمت هذه الاختبارات وقامت بحساب المُعاملات العلمية لها على لاعبين وبيئات مُشابهة لنفس عينة وبيئة البحث الحالي، وفي ضوء ذلك استقر الباحثان على المُتغيرات البدنية والمهارية والاختبارات التالية:

(أ) المُتغيرات والاختبارات البدنية قيد البحث:

- * القدرة العضلية للرجلين: اختبار الوثب العمودي من الثبات، ووحدة القياس (السننيمتر).
- * السرعة الانتقالية: اختبار العدو (٢٠) متر من بداية مُتحركة، ووحدة القياس (الثانية).
- * الرشاقة: اختبار الجري المتعرج لبارو، ووحدة القياس (الثانية).
- * المرونة: اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل، ووحدة القياس (السننيمتر).

(ب) المُتغيرات والاختبارات المهارية قيد البحث:

- * مهارة المحاورة: اختبار الجري المتعرج بالكرة، ووحدة القياس (الثانية).
- * مهارة التمرير: اختبار حائط الارتداد، ووحدة القياس (العدد).
- * مهارة الرمية الحرة: اختبار الرمية الحرة، ووحدة القياس (النقاط).

* مهارة التصويب من القفز: اختبار التصويب من القفز، ووحدة القياس (النقاط).

* مهارة التصويب السلمي: اختبار التصويب السلمي، ووحدة القياس (النقاط).

٣ . استمارات تسجيل البيانات ونتائج الاختبارات.

. خامساً: برنامج التدريب المكثف قيد البحث:

١ . هدف البرنامج:

تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة إعداد فريق مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة للمشاركة في دوري الجامعات المصرية لكرة السلة.

٢ . أسس وضع البرنامج:

* الاستعانة بالأبحاث التي تناولت التدريب المكثف لتحديد زمن وشده البرنامج المقترح.

* مُناسبة محتوى البرنامج مع أهدافه، ومع مستوى العينة التي وضع من أجلها.

* الاستمرارية والانتظام والخصوصية في تنفيذ البرنامج المقترح.

* مرونة البرنامج بالقدر المُناسب أثناء فترة تطبيقه.

* تم استخدام طريقة تشكيل الحمل (١ : ٢) لوحدات التدريب الأسبوعية واليومية.

* تم استخدام أسلوب وثبة الحمل التدريبي. (٨ : ١٩٩)

* الفروق الفردية للاعبين عند تنفيذ وثبات حمل التدريب.

* مُراعاة ديناميكية مكونات الأحمال على مدار برنامج التدريب المكثف، حيث تراوحت شدة الحمل التدريبي في

الجزء الرئيسي للوحدات التدريبية ما بين (٨٠% إلى ١٠٠%) من مُعدل ضربات القلب.

* تم تطبيق برنامج التدريب المكثف قيد البحث خلال فترة إعداد فريق مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة المُشارك

في دوري الجامعات المصرية لكرة السلة، ولمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريب يومية (السبت، الاثنين،

الأربعاء) من كل أسبوع.

* إجمالي زمن وحدة التدريب اليومية (٨٠) دقيقة .. بواقع (١٥) دقيقة للتهيئة البدنية (الإحماء)، (٦٠) دقيقة

للجزء الرئيسي، (٥) دقائق للتهيئة (الختام).

. سادساً: خطة تطبيق برنامج التدريب المكثف وقياسات البحث:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية والقياسات تحت إشراف الباحثان والمُساعدين، حيث تم مراعاة توحيد الظروف أثناء إجراء القياسات (القبلية . البعدية)، حيث جاء ذلك طبقاً للخطة الزمنية الموضحة بالجدول (١).

جدول (١)

خطة تطبيق تجربة البحث والقياسات القبلية والبعدية

الخطة	اليوم	التاريخ	محاور التنفيذ
القياس القبلي	الخميس	٢٠١٨ / ١٢ / ١٣ م	قياس المتغيرات البدنية
	الجمعة	٢٠١٨ / ١٢ / ١٤ م	قياس المتغيرات المهارية
بداية تطبيق برنامج التدريب المكثف قيد البحث السبت ١٥ ديسمبر ٢٠١٨ م			
نهاية تطبيق برنامج التدريب المكثف قيد البحث الأربعاء ٢٣ يناير ٢٠١٩ م			
القياس البعدي	الخميس	٢٠١٩ / ٠١ / ٢٤ م	قياس المتغيرات البدنية
	الجمعة	٢٠١٩ / ٠١ / ٢٥ م	قياس المتغيرات المهارية

. سابغاً: المُعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعانا بالأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، مُعامل الالتواء، اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق، مُعدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية (%)، كما ارتضى الباحثان مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).

. عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية

اختبارات المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مُعدلات التحسن %
		ع±	س/	ع±	س/		
في المتغيرات البدنية قيد البحث = ن							

الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٣.٠٥	٣.٥٠	٥١.٧٠	٣.١٥	٦.٨٧ *	٢٠.٠٩ %
العدو ٢٠ متر من بداية متحركة	ثانية	٣.٤٥	٠.٥٥	٢.٨٥	٠.٤٠	٣.٣٠ *	١٧.٣٩ %
الجري المتعرج لبارو	ثانية	١٠.١٥	١.٤٥	٨.٥٥	١.٢٠	٣.١٨ *	١٥.٧٦ %
ثني الجذع من الجلوس الطويل	سم	٤.٩٠	٠.٦٠	٥.٥٠	٠.٣٥	٣.٢٣ *	١٢.٢٤ %

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية، ولصالح القياسات البعديّة في المتغيرات البدنية: (القدرة العضلية للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة)، كما تبين أن معدلات التحسن الحادثة في المتغيرات البدنية وتراوحت ما بين (١٢.٢٤% إلى ٢٠.٠٩%)، حيث جاءت القدرة العضلية للرجلين في الترتيب الأول بمعدل تحسن بلغ (٢٠.٠٩%)، في حين جاءت السرعة الانتقالية في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (١٧.٣٩%)، وجاءت الرشاقة في الترتيب الثالث بمعدل تحسن بلغ (١٥.٧٦%)، بينما جاءت المرونة في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (١٢.٢٤%).

حيث يُرجع الباحثان دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) إلى تأثير استخدم أسلوب التدريب المكثف الذي اعتمد على التنوع في استخدام وسائل التدريب المختلفة، كذلك مراعاته لمبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين عند تنفيذ وثبات (دفعات) حمل التدريب، بالإضافة إلى توظيف تمارين الإطالة والمرونة في فترات الراحة الإيجابية بين مجموعات التمارين وبعضها .. الأمر الذي أدى إلى تنمية القدرة العضلية للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة.

ويشير أسادي وآخرون (٢٠١٧م)، لاتوري رومان وآخرون (٢٠١٨م) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق وأساليب تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، وأن التدريب المكثف يُعتبر أحد هذه الطرق التي يمكن من خلالها تطوير القدرات البدنية في نشاط كرة السلة. (٢١ : ١٥٥٨)، (٢٤ : ٨٠٤)

كما يُشير بيتشل وأريل **Baechle & Earle** (٢٠٠٠م) إلى أن الفترة الزمنية اللازمة لتنمية القدرات البدنية تتراوح ما بين (٦ إلى ٨) أسابيع، وواقع (٣ إلى ٥) وحدات تدريب يومية في الأسبوع الواحد. (٢٢) : (٤٣٥)

كما يذكر محمد عبدالرحيم (٢٠١٠م) أن كرة السلة من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة، حيث تتصف بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضااض المنافس، وأنه لكي تتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة السلة .. يلزم تطوير القدرات البدنية المتمثلة في أنواع القوة العضلية والرشاقة التي تؤهله للقيام بالواجبات المهارية. (١٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات باكر **Baker** (٢٠٠١م) (٢٣)، أسامة ذكي (٢٠٠٢م) (٣)، ناهده الدليمي (٢٠٠٢م) (١٦)، سوزان داود (٢٠١٠م) (٥)، ماثيو ويستون وآخرون **Matthew Weston et all** (٢٠٠٤م) (٢٦) التي أشارت إلى إمكانية استخدام أسلوب التدريب المكثف في تنمية الأداء البدني والفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة قبل المشاركة في المباريات أو البطولات الهامة. ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق فرضي البحث الأول والثاني (جزئياً)، حيث تأكد الباحثان من وجود فروق دالة إحصائية، كذلك وجود فروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية، ولصالح القياسات البعدية في المتغيرات البدنية: (القدرة العضلية للرجلين، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

ن =

في المتغيرات المهارية قيد البحث

مُعدلات التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المُتغيرات المهارية
		ع±	/س	ع±	/س		
١٨.٠٩ %	* ٣.٥٤	١.١٠	٨.١٥	١.٥٥	٩.٩٥	ثانية	الجري المُتعرج بالكرة
٢٦.٦٠ %	* ٤.٣٧	١.٣٠	١١.٩٠	١.٧٠	٩.٤٠	عدد	حائط الارتداد
٢٠.٣٣ %	* ٣.٢٧	٠.٨٥	٧.٤٠	١.١٥	٦.١٥	نقاط	الرمية الحرة
٢١.٥٣ %	* ٤.٠٠	١.٨٥	١٦.٦٥	٢.٠٥	١٣.٧٠	نقاط	التصويب من القفز

التصويب السلمي	نقاط	٧.٣٥	١.٥٠	٩.٠٥	١.٢٠	٣.٣١ *	٢٣.١٣ %
----------------	------	------	------	------	------	--------	---------

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية، ولصالح القياسات البعديّة في المتغيرات المهارية: (المحاورة، التمرير، الرمية الحرة، التصويب من القفز، التصويب السلمي)، كما تباينت معدلات التحسن الحادثة في المتغيرات المهارية وتراوحت ما بين (١٨.٠٩% إلى ٢٦.٦٠%)، حيث جاءت مهارة التمرير في الترتيب الأول بمعدل تحسن بلغ (٢٦.٦٠%)، في حين جاءت مهارة التصويب السلمي في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (٢٣.١٣%)، وجاء مهارة التصويب من القفز في الترتيب الثالث بمعدل تحسن بلغ (٢١.٥٣%)، ثم جاءت مهارة الرمية الحرة في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (٢٠.٣٣%)، بينما جاءت مهارة المحاورة في الترتيب الخامس بمعدل تحسن بلغ (١٨.٠٩%).

حيث يُرجع الباحثان دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) إلى تخطيط البرنامج العام للفريق. والذي طُبّق على عينة البحث التجريبية، وتضمن تخصيص أزمّة للتدريب على مهارات كرة السلة خلال مراحل تنفيذ برنامج التدريب المكثف، كذلك محتويات البرنامج من التمرينات المهارية المتنوعة وتقنين مكونات الأحمال التدريبية لها بما يتناسب وقدرات اللاعبين، كما أن الفترة الزمنية التي طُبّق فيها برنامج التدريب المكثف ومدتها (٦) أسابيع كانت كافية لحدوث تحسن في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

وينفق ذلك مع نتائج دراسات مازن عبدالهادي (٢٠٠٣م) (١٠)، مارسيلو إيايا وآخرون Marcello

laia et all (٢٠٠٩م) (٢٥)، علي الأعرجي (٢٠١٢م) (٧)، أذن كيتل وآخرون Aden Kittel et all

(٢٠١٨م) (٢٠) التي أشارت إلى أن برامج التدريب المكثف التي طبقت في هذه الدراسات أدت إلى تنمية

القدرات البدنية والمهارية، حيث ظهر ذلك من خلال دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية

والبعديّة، والتي جاءت في صالح القياسات البعديّة.

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق فرضي البحث الأول والثاني (كليا)، حيث تأكد الباحثان من

وجود فروق دالة إحصائياً، كذلك وجود فروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة

لمجموعة البحث التجريبية، ولصالح القياسات البعدية في المتغيرات المهارية: (المحاورة، التمريرة، الرمية الحرة، التصويب من القفز، التصويب السلمي).

. الاستنتاجات والتوصيات:

. أولاً: الاستنتاجات: في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج .. يمكن استنتاج الآتي :

١ - استخدام التدريب المكثف أدى إلى تحسين القدرة العضلية للرجلين بنسبة مئوية بلغت (٢٠.٠٩%)، السرعة الانتقالية بنسبة مئوية بلغت (١٧.٣٩%)، الرشاقة بنسبة مئوية بلغت (١٥.٧٦%)، والمرونة بنسبة مئوية بلغت (١٢.٢٤%) للاعبي فريق مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة.

٢ - استخدام التدريب المكثف أدى إلى تحسين مستوى أداء مهارة المحاورة بنسبة مئوية بلغت (١٨.٠٩%)، مهارة التمرير بنسبة مئوية بلغت (٢٦.٦٠%)، مهارة الرمية الحرة بنسبة مئوية بلغت (٢٠.٣٣%)، مهارة التصويب من القفز بنسبة مئوية بلغت (٢١.٥٣%)، ومهارة التصويب السلمي بنسبة مئوية بلغت (٢٣.١٣%) للاعبي فريق مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة.

. ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب كرة السلة .. على النحو التالي :

١ - استخدام أسلوب التدريب المكثف خلال فترة إعداد فريق مُنتخب جامعة طنطا لكرة السلة للمشاركة في دوري الجامعات المصرية لكرة السلة.

٢ - إجراء دراسات مُماثلة لمعرفة تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف خلال فترة إعداد فرق مُنتخبات الجامعة للمشاركة في دوري الجامعات المصرية للرياضات والألعاب الأخرى.

٣ - إجراء دراسات لمعرفة تأثيرات استخدام أسلوب التدريب المكثف على المتغيرات الوظيفية ومؤشرات التعب لدى لاعبي الرياضات والألعاب المُختلفة.

. قائمة المراجع:

. أولاً: المراجع العربية:

١ - إبراهيم علي محمد الورافي (٢٠١١م): مُحددات انتقاء الناشئين في كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٢ - أحمد فاروق خلف (٢٠٠٦م) : تأثير برنامج للتدريب المترابط على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد السادس والأربعون، يناير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة.
- ٣ - أسامة أحمد محمد نكي (٢٠٠٢م): تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية لقوة الانفجارية للطرف السفلي وعلاقتها بالإنجاز الرقمي للوثب العالي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٤ - سندس محمد سعيد، نوفل قحطان محمد، مناف ماجد حسن (٢٠١١م): تأثير التدريب المُتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة السلة، بحث منشور، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١١)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٥ - سوزان سليم داود (٢٠١٠م): تأثير استخدام الأسلوب الشامل وتداخله مع التمرين المكثف والموزع في التعلم والاحتفاظ ببعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستيك، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد ٢٢، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٦ - عصام عبدالخالق (١٩٩٨م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منسأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧ - علي طه الأعرجي (٢٠١٢م): أثر استخدام جدولة التدريب المكثف والمتوزع في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الصدر، بحث منشور، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١١، العدد ٤، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- ٨ - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م): المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية .. تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات . تطبيقات)، منسأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩ - كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧م): أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠ - مازن عبدالهادي أحمد (٢٠٠٣م): أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ١١ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢ - محمد سعيد الصافي إبراهيم (٢٠٠٩م): تأثير استخدام التدريب المُتباين على بعض المُتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٣ - محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٤ - محمد عبدالرحيم إسماعيل (٢٠١٠م): تدريب القوة العضلية في كرة السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٥ - محمد مجدي حسني أبوفريخة (٢٠١٦م): بطارية اختبارات بدنية كأساس لانتقاء ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٦ - ناهده عبد زيد الدليمي (٢٠٠٢م): تأثيرات التداخل في أساليب التمرين على التعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٧ - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢م): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.
- ١٨ - وجيه محجوب (٢٠٠١م): موسوعة علم الحركة (التعلم وجدولة التدريب الرياضي)، دار وائل للنشر، عمان.
- ١٩ - يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للكتاب والنشر، القاهرة.
- 20- **Aden Kittel, Nathan Elsworthy and Michael Spittle (2018):** Incorporating perceptual decision-making training into high-intensity interval training for Australian football umpires, Journal of Sports Sciences.
- 21- **Asadi. A, Ramirez. R, Meylan. C, Nakamura. FY, Cañas-Jamett. R, Izquierdo. M (2017):** Effects of volume-based overload plyometric training on maximal-intensity exercise adaptations in young basketball players, The journal of sports medicine and physical fitness, Vol. 57, No. (12):1557-1563.
- 22- **Baechle. T, Earle. R, (2000):** Essentials of strength training and conditioning 2nd ed, Human Kinetics.
- 23- **Baker (2001):** A series of studies on the training of high-intensity muscle power in rugby league football players, Journal of Strength and Conditioning Research.
- 24- **Latorre Román, Villar Macias, García Pinillos (2018):** Effects of a contrast training programme on jumping, sprinting and agility performance of prepubertal basketball players, Journal of sports sciences, Vol. 36, No. (7):802-808.
- 25- **Marcello Iaia, Ermanno Rampinini, and Jens Bangsbo (2009):** A High-Intensity Training in Football, International Journal of Sports Physiology and Performance, Human Kinetics.
- 26- **Matthew Weston, Werner Helsen, Clare MacMahon (2004):** The Impact of Specific High-Intensity Training Sessions on Football Referees' Fitness Levels, The American Journal of Sports Medicine.