تأثير إستخدام تدريبات تحمل السرعة المتغيرة علي بعض المتغيرات المهارية الهجومية في كرة السلة

أحمد شادي النمر

أخصائي رياضي علاقات عامة- جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد عملية التدريب والتعلم في الألعاب الجماعية من أساسيات تغيير مستوى أداء اللاعبين من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم علي تحقيق الأداء الأفضل في المتغييرات البدنية والفنية والنواحي الخططية وكيفية الأستفادة منها في المباريات , وتعتبر لعبه كرة السله من الأنشطة ذات المواقف المتغييرة المتميزة والغنية بالمهارات الهجومية والدفاعية والتي تستخدم في تلك المواقف تبعا لظروف المنافسة وأماكن الزملاء والمنافسين وضيق مساحة الملعب كل هذا يلزم لاعب كرة السله قادرعلى تادية مهاراته بالدقة والسرعة والقوة المطلوبة .(٣٨ :٦٧)

كما تعتبر كرة السلة من الألعاب ذات المواقف المتغييرة المتميزة التي تتباين وتتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها من خلال أماكن 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 للأداءات المهارية لدية اي اداء المهارات خاصة التي يكثر فيها اللاعب من ادائها اثناء المباراة بإختلاف المواقف وتباينها . (١١ :١٥٥)

ويري **مصطفي زيدان، جمال رمضان (٢٠٠٦)** إن رياضة كرة السلة رياضة جماعيية ذات شغبية واسعة ويمارسها أعداد كبييرة من الرياضيين علي مستوى العالم وتعد واحدة من الالعاب الرياضية والأسرع تطورا ونموا, وتتطلب الأداء الجيد لها من السرعة والتحمل و درجة عالية من المهارة وهي تمارس علي مستوى الهوية والأحتراف. (٢١ :١٨)

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

ويعد تحمل السرعة المتغييرة أحد العوامل الأساسية للانجاز في كرة السلة حيث تتطلب كرة السلة قدرة فائقة من الأنتقال من مكان لمكان باقصي سرعة خلال فترة المباراة التي زمنها حوالى (٤٠ق) للقيام بالمهارات الهجومية والدفاعية والتي تظهر أثناء المباراة في تكرار التحول من الهجوم للدفاع والعكس وهذا يؤكد علي أهمية تحمل السرعة للاعب كرة

السلة .

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

ويشير **موجان Maugham (١٩٩٩)** أن 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 مراعاة فترات الراحة البينية حتي تكون كافية للأداء التكرارات باقصي شدة ممكنة.(٣٥: ٣٠)

وتعتبر تدريبات تحمل السرعة مهمة لذلك يجب عند تنمية تحمل السرعة المتغييرة الأهتمام بالاحماء الجيد والمرونة والمحافظة علي مدار العضلة , وتطوير القوة والسرعة , تنمية المهارات (التكنيك) قبل أن يتم علي مستويات عالية للسرعة.(٣٩)

لأحظ الباحث من خلال التدريب أن هناك كثيير من اللاعبين يفتقدون إلي بعض العناصر البدنية ومن أهم العناصر تحمل السرعة المتغييرة فهي من أهم الصفات البدنية اللازمة لممارسة كرة السلة نظرا لصغر مساحة الملعب وسرعة أداء المهارات الأساسية والمهارات الهجومية المركبة خلال فترة المبارة.

ومن خلال متابعة الباحث لبعض المباريات لقطاع الناشئيين لاحظ الباحث عدم إهتمام غالبية مدربي الناشئيين بهذا العنصر وهو تحمل السرعة المتغييرة التي تلعب دور كبير علي أداء اللاعبين خلال المباراة وخاصة عند نهاية الشوطين الاخيرين التي يظهر فيها اثار التعب والبطء في الأداء الحركي مما يؤثر علي نتائج المباريات ،وهذا يرتبط دائما بالأداء المهاري المركب للاعبين مما لة الأثر الأكبر علي تواجد اللاعبين علي مستوى فني عالي خلال فترة المباراة وأكدت 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 nageswara & kali dasan٢٠١٦) (٣٣)** وجد أن عنصر تحمل السرعة المتغيرة مهم جدا لكرة السلة ومن خلال متابعة الباحث لعينة البحث وجد نقص وخلل في استخدام تدريبات تحمل السرعة مما دعا الباحث إلي القيام بعمل برنامج تدريبى يعمل علي تنمية تحمل السرعة المتغيرة وتأثيرها علي الأداءات المهارية الهجومية المركبة .

اهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي :

١.تأثير البرنامج تدريبي المقترح علي تطوير تحمل السرعة المتغييرة لعينة البحث.

٢.تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لعينة البحث

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغييرة لصالح القياس البعدى للمجموعتين.

٢- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة علي الاداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعتين.

٣- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغييرة علي الأداءا ت المهارية الهجومية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

إجرءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم التجريبى للمجموعتين احدهما مجموعة ضابطة والتانية المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج تحمل السرعة المتغييرة.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشيء الكرة السله فى محافظة الغربية كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السله تحت ١٦ سنة من نادى سيجر الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السله.

موسم ٢٠١٦- ٢٠١٧م بمحافظة الغربية، وتم إختيار ١٦ لاعب كعينة البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحداهما ضابطة والأخرى تجريبية , كما تم إختيار عين البحث الاستطلاعية ١٦ لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية والتاكد من سلامة البرنامج وتدريب المساعدين .

جدول (١)

الدلالات الأحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات قيد البحث ن =١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الالتواء
السن	سنة	15.5	0.51	0.08

تابع جدول (١)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الالتواء
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 تم 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 طنطا الرياضى بمحافظة الغربية في موسم ٢٠١٦-٢٠١٧.

ب- المجال الزمنى :

استغرق البحث فترة زمنية مقدارها (ثلاث شهور)، كانت بداية البحث فى(٢٠١٧/٦/٣٠) حيث تم عمل الدراسات الأستطلاعية وذلك لتدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من سلامة الأجهزة والأختبارات البدنية قيد البحث وانتهى البحث

فى٣٠/ ٢٠١٧/٩، حيث تم عمل القياسات البعدية للأختبارات البدنية قيد البحث.

ج- المجال البشرى :

تم اختيار١٦ لاعب كعينة البحث الأساسى ٨ لاعبين للمجموعة الضابطة ,٨لاعبين للمجوعة التجريبية من ناشىء نادي طنطا الرياضى (تحت ١٦ سنة) والمسجلين بالأتحاد المصرى لكرة السلة موسم ٢٠١٦/ ٢٠١٧ م

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث لجمع البيانات الأدوات التالية :

- تحليل المراجع والدراسات السابقة .
- الاختبارات البدنية قيد البحث.مرفق (٥)
- الاختبارات المهارية الهجومية المركبة.مرفق (٥)

جدول (٢)

الاختبارات المستخدمة في البحث

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس
١	**اختبار تحمل السرعة**	اختبار تحمل السرعة ٣٠م	(ث)
٢		اختبار عدو٤٠م 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 تم 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	

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولي:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٧/٦/١١ الي ١٤ / ٢٠١٧/٦ على ٨ لاعبين من نادي طنطا الرياضي وليست من عينة البحث الاساسية وكانت بهدف التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.

- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات وتدريب المساعدين والتعرف على الصعوبات

التى قد تواجه الباحثان أثناء التطبيق.

الدراسة الاستطلاعية التانية:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٧/٦/١٦ الي٢٠١٧/٦/٢٣ هدفها إيجاد المعاملات العلمية:

- إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

المعاملات العلمية:

صدق الإختبار Validity:

- **صدق الاختبارات قيد البحث.**

قام الباحث بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحداهما مميزة والأخرى غير مميزة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الموافق ١٦ / ٦ / ٢٠١٧م للتعرف على مدى صدق الأختبارات لما وضعت من أجله كما يتضح من جدول (٣).

ثبات الإختبار Reliability:

قام الباحث بإيجاد معامل في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعاد تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين حيث كان التطبيق الأول يوم ١٧ / ٦ /٢٠١٧ وكذلك اعادة التطبيق يوم ٦/٢٣ / ٢٠١٧ وتم إستخدام معامل الإرتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الإرتباط بين نتائج تطبيق الإختبارات فى المرة الأولى والثانية، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن١=ن٢=٨

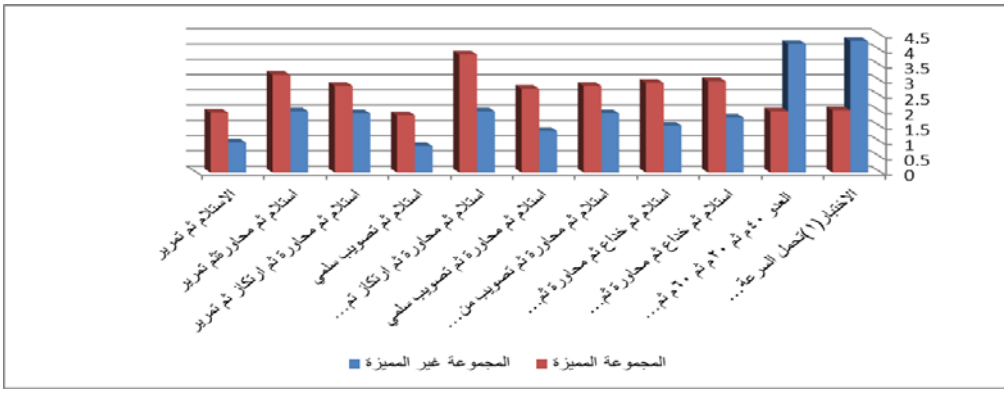
المتغييرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع	
الاختبار(١)تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات	ث	٤,٣١	١,٢٧	2.04	1.25	٣,٠٤
العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	ث	٤,٢١	٢,١٤	2.01	٢,٢١	٢,٩٨
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	١,٨	٣,٢١	2.99	٢,٦٤	٤,٤٥
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب بالقفز	درجة	١,٥٤	٣,٥٤	2.94	٢,٣٥	٥,٣١
استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	١,٩٤	٢,١٥	2.84	٢,٦٤	٤,٢١
استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	١,٣٦٤	٣,١٥	2.75	٢,٦٤	٣,٥٤
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز تم تصويب سلمي	درجة	٢,٠١	١,٠٥	3.87	١,٦٥	٢,٨٧

تابع جدول رقم (٣)

المتغييرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة
		س	±ع	س	±ع	(ت)
استلام ثم تصويب سلمي	درجة	٠,٨٧	١,٣٤	1.88	٢,٦٤	٢,٩٨
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	١,٩٤	١,٠٥	2.84	٢,٦٤	٣,٦٤
استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	٢,٠١	١,٠٦	3.2	١,٥٤	٤,٦٥
الاستلام ثم تمرير	درجة	٠,٩٩	٢,١٥	1.97	٢,٣٤	٥,٣١

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

يتضح من جدول (٣) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) , مما يعطي دلالة على صدق هذه الاختبارات.



الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات قيد البحث

للتأكد من صدق الاختبارات

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=٨

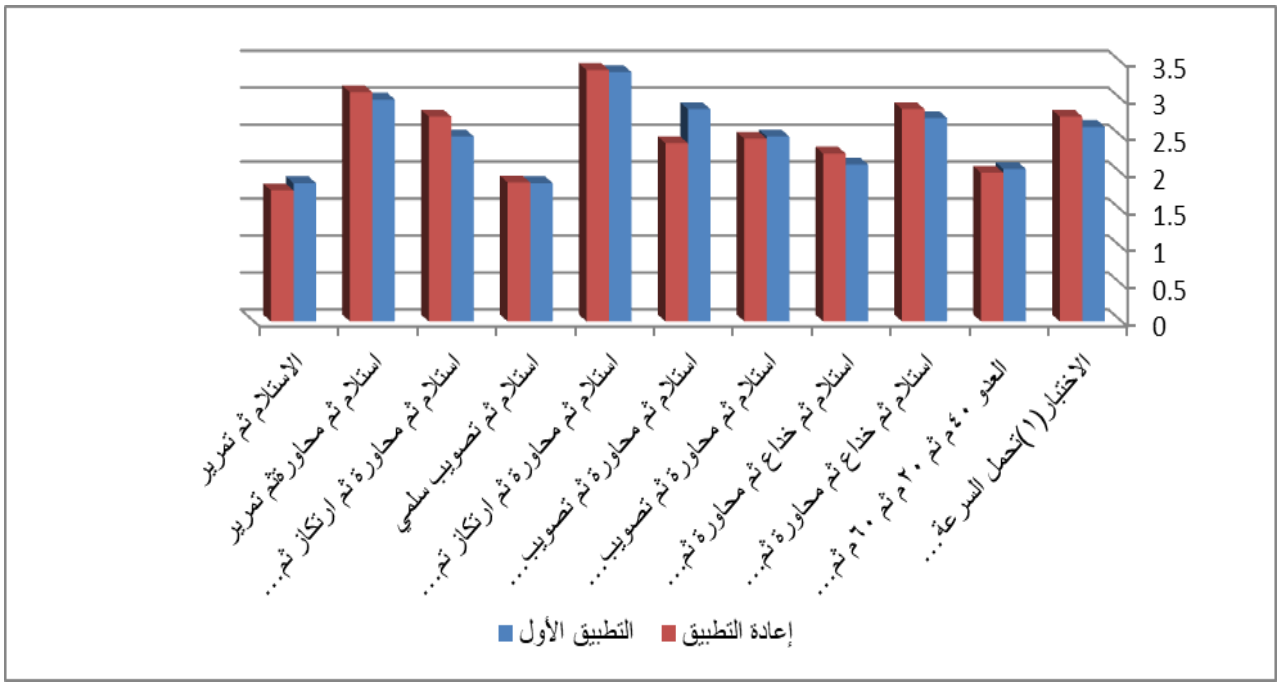
المتغييرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة
		س	±ع	س	±ع	(ر)
الاختبار(١)تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات	ث	2.63	0.30	2.77	0.74	٠,٧٧
العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	ث	2.06	0.13	2.01	0.19	٠,٨٤
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.75	0.88	2.87	0.84	٠,٨٧
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب بالقفز	درجة	2.12	0.83	2.27	0.77	٠,٨٤

تابع جدول رقم (٤)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة
		س	±ع	س	±ع	(ر)
استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	2.50	0.75	2.47	0.51	٠,٧٩
استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	2.87	0.83	2.41	0.54	٠,٦٩
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز تم تصويب سلمي	درجة	3.37	0.91	3.40	0.15	٠,٨٧
استلام ثم تصويب سلمي	درجة	1.87	0.83	1.88	0.58	٠,٨٤
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	2.50	1.19	2.77	1.15	٠,٧٤
استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	3	1.06	3.1	1.99	٠,٧١
الاستلام ثم تمرير	درجة	1.87	0.83	1.77	0.97	٠,٧٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٤

يتضح من جدول (٤) انه يوجد إرتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) , مما يعطي دلالة على ثبات هذة الاختبارات.



الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات قيد البحث

للتأكد من ثبات الاختبارات

جدول (٥)

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 التدريبى	سنة	3.25	0.88	3.12	0.83	0.12	0.22
الطول	سم	187.8	5.59	183.8	5.11	4	1.66
الوزن	كجم	64	2.26	64.7	3.84	0.75	38
الاختبار(١) تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات	ث	2.63	0.30	2.75	0.18	0.117	1.32
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 بالقفز	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 تم 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 محاورة ثم 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 (٥) 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 إلي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغييرات.

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 / ٢٠١٧ الى ٣٠ / ٦ / ٢٠١٧م .

البرنامج التدريبى المقترح:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة التالية **دراسة مدحت يونس (٢٠٠٢)(٢٠),إسلام توفيق (٢٠٠٥) (١)** وجمعة **يوسف (٢٠١٢) (٦) السيد عبد الرسول (٢٠١٣) (٤) وقد تم تنفيذ البرنامج علي النحو التالي:**

جدول (٦)

تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي

عدد اسابيع البرنامج	(١٢)اسبوع.
الهدف من الفترة	تنمية تحمل السرعة المتغييرة .
زمن الوحدة التدريبية	(٦٥: ٨٥)
عدد الوحدات في الأسبوع	ثلاث وحدات تدريبية.
الاحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط – حمل عالي – حمل اقصى.
الشدة %	٦٠: ٩٠ %
طريقة التدريب المستخدمة	فترى المنخفض والمرتفع الشدة.
عدد المجموعات	(٥ – ٨)
طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبية التدموعات (ق)	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب منة
مكونات الوحدة التدريبية	١- الاحماء. ٢- الجزء الرئيسي. - الاعداد البدني العام. - الاعداد الخاص. ٣- الجزء الختامي

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.
- مراعاة اختيار التدريبات المتشابهة بحيث تكسب الناشىء الشكل الامثل.
- وضع بعض التدريبات التي تراعيفيها النواخي الخططية للمهارة.

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح:

- الرجوع الي بعض المراجع والد راسات التي توافرت لدي الباحث التي وضعت لهذة المرحلة السنية ولهذا الهدف.
- تحديد القياسات القبلية والبعدية لهذة القدرات البدنية ,المهارات الهجومية المركبة المختارة قيد البحث.
- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ هذا البرنامج المقترح.
- تم تقنيين حمل التدريب باستخدام الشدة والحجم والراحة البينية حيث كانت دورة الحمل الفتري ٢: ١

القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدى لعينتي البحث على مدى يومين الفترة من٢٠١٧/٩/٢٨ إلى ٣٠/ ٩/ ٢٠١٧.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق بين المتوسطات " معامل (ت) " .
- معامل دلالة الفروق .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول(٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

فى المتغيرات البدنية قيد البحث ن=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	ث	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	ث	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 (٧) 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(٨)

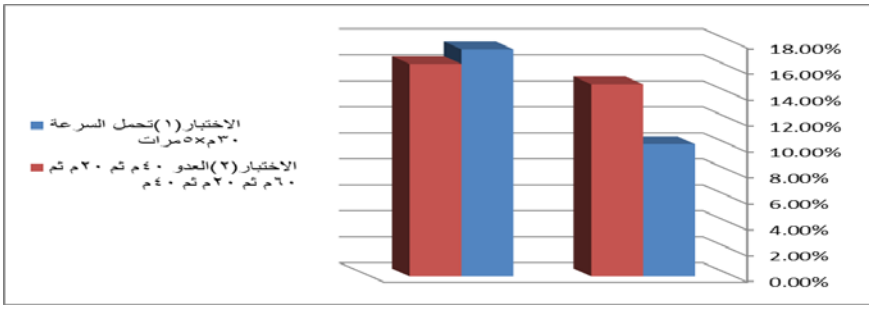
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

فى المتغيرات البدنية قيد البحث ن١=ن٢=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	ث	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	ث	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 (٨) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغييرلت البدنية قيد البحثحيث ان قيمة (ت) المحسوبةأكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (٣)

نسب التحسن للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في الاختبارات البدنية قيدالبحث

جدول(٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

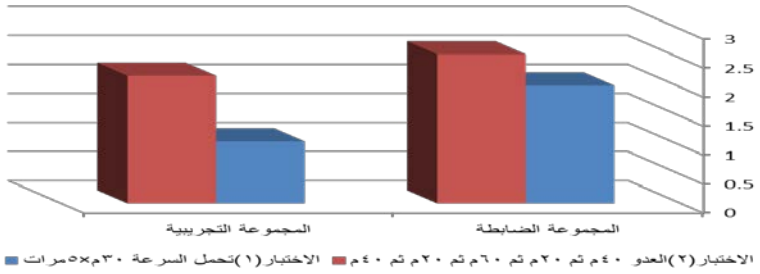
فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن١=ن٢=٨

المتغييرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة
		س	±ع	س	±ع	(ن)	(ت)
الاختبار(١)تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات	ث	2.03	0.14	1.70	0.28	0.33	2.65
الاختبار(٢) العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	ث	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 (٩) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغييرلت البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل رقم (٤)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية فى

المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول(١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

فى المتغيرات المهارية قيد البحث ن١ =٨

م	المتغييرات	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 تم 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 (١٠) 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 (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

فى المتغيرات المهارية قيد البحث ن٢ =٨

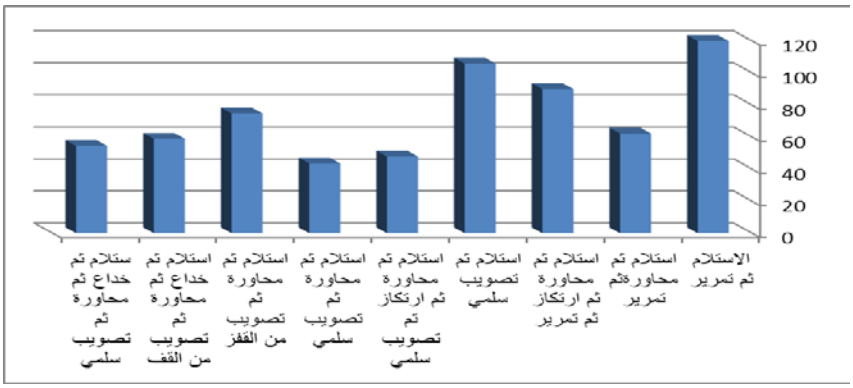
م	المتغييرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)	نسب التحسن %
			س	±ع	س	±ع			
1	استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	3	1.06	4.87	1.12	1.87	8.275	62.3
2	الاستلام ثم تمرير	درجة	1.87	0.83	4.12	0.83	2.25	13.74	52
3	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	2.50	1.19	4.75	0.70	2.25	6.14	90

تابع جدول (١١)

م	المتغييرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)	نسب التحسن %
			س	±ع	س	±ع			
1	استلام ثم محاورةثم تمرير	درجة	3	1.06	4.87	1.12	1.87	8.275	62.3
2	الاستلام ثم تمرير	درجة	1.87	0.83	4.12	0.83	2.25	13.74	52
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	61
5	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز تم 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 القفز	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 (١١) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغييرلت المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل رقم (٥)

نسب التحسن % للمجموعة التجريبية للقياس القبلي و البعدى في الاختبارات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث.

جدول (١٢)

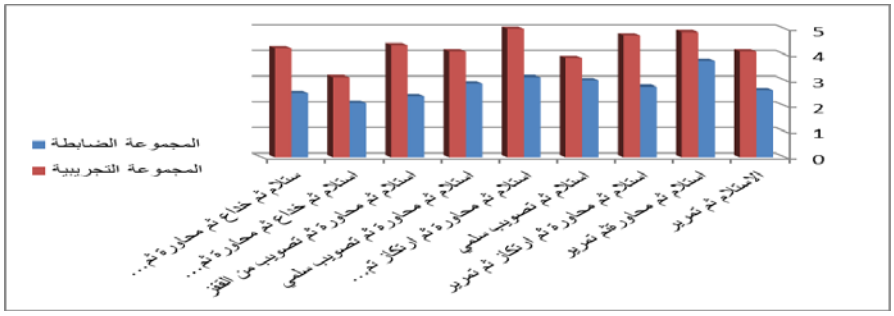
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

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 (١٢) 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).



شكل رقم (٦)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغييرات المهارية قيد البحث

مناقشة النتائج:

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

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

يتضح من جدول (٧) 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%) أما 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 .

ويرجع الباحث من خلال ما توصلت الية من النتائج وعرضها للتحسن للمجموعة الضابطة في النتائج البعدية نتيجة إلي استمرار اللاعبين في التدريب المعتاد مما ادي الي ارتفاع مستوى أداء 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 (٨) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية 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،٥ –٤,٨٧) حيث 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.

ويرجع الباحث من خلال ماتوصل الية من النتائج وعرضها للتحسن في النتائج البعدية نتيجة الي انتظام اللاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح الخاص بتحمل السرعة المتغييرة 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 المتغييرة 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)** علي ان الاهتمام بتدريبات تحمل السرعة المتغييرة للاعبين يوثر بصورة ايجابية علي المستوى البدني والمهاري لدي اللاعبين والوصول الي مستوى عالي اثناء التدريب.

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعدىين 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) بينما 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 إليه عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) الي أن عنصر السرعة مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخصوصا المرتبطة بزمن الأداء الحركي كما توثر في جميع المكونات البدنية الأخري التي ترتبط بالقوة العضلية. (٩ :١٣٤)

وكما اكدت وأشارات إلية الدرسات المرجعية والتي تشير إلي أهمية التدريب علي تحمل السرعة المتغيرة لما لها من دوركبير في تحسين القدرات البدنية ,ولذلك يرى الباحث أنه في غصون البرنامج التدريبي المقترح وإنتظام اللاعبين في التدريب وبذل أقصي جهد من طاقة ادي الي تحسن في الأداء 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 والضابطة 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 والضابطة علي الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعتين."

يتضح من جدول (١٠) 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.

ويفسر الباحث 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 المركبة وعدم وجود تحسن في الأختبارات الاخري وذلك يرجع إلي البرنامج التقليدى للمدرب .

ويتفق هذا 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 تخقيق سرعة الاداء المتميز بالدقة.

(٢ : ١٦١،١٦٠) (٢٤ : ١٠) (١٧ : ٢٣)

يتضح من جدول (١١) 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.

ويفسر الباحث 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 حاول الباحث 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 التاني 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 التالت والذى ينص علي " توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدىين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغييرة وبعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى."

يتضح من جدول (١٢) 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.

ويرى الباحث ان هذة النتائج التحسن في المهارا ت الهجومية المركبة راجع الي البرنامج التدريبي المقترح الذي حاز علي جزء كبير من الاهتمام بتحمل السرعة المتغييرة

التي تنمي المهارات الهجومية المركبة قيد البحث نظرا لاهميتها في تغيير نتائج المباريات.

ويشير **محمد عبد الستار** أن تدريب اللاعبين منذ فترة النشىء علي سرعة الأداء الهجومي وإستغلال المساحة الخالية في دفاعات المنافس من خلال سرعة التحويل من الدفاع للهجوم مع استغلال المهارات الفردية في اطار جماعي يؤدى إلي تغيير وجهة نظر اللاعبين وفكرهم وإدراكهم 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.

ويتفق الباحث مع هذة الدراسات في أن البرنامج التدريبي قد أثر إيجابيا في نتمية الأداءات المهارية الهجومية المركبة من خلال إستخدام تدريبات تحمل السرعة المتغييرة فادى إلي تنمية الأداء في المهارات المركبة ممانعكس بصورة إيجابية علي النتائج التي حققها عينة البحث التي تبعت تطبيق البرنامج التدريبي.

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسر نتائج الفرض التالت والذي ينص علي" توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدىين للمجموعتين التجريبية والضابضة في تحمل السرعة المتغييرة وبعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى ادى الي تحقيق الفرض التالت 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 مستوى 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 أن البرنامج المقترح اكثر تأثير من البرنامج التقليدى.

٣. إنتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تحسن في المهارات الهجومية المركبة تفوق على المجموعة الضابطة التى اتبعت البرنامج التقليدي.

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 .

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

١. التركيز علي تدريبات تحمل السرعة المتغيرة وكيفية الاستفادة منهاعند إستخدام البرامج التدريبية وعند وضع الوحدات التدريبية حتى يتم تحقيق أفضل النتائج.

٢. عمل دورات تدريبية للمدربين في كيفية تطبيق تدريبات تحمل السرعة المتغيرة في البرامج التدريبية للاعبين.

٣. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة المتغيرة ضمن برامج إعداد وتدريب لاعبي كرة السلة في مراحل سنية مختلفة.

٤. التأكيد علي إستخدام وسائل التدريب المختلفة للأرتقاء بمستوى الجانب المهاري بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء 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 اللبية ,رسالة ماجستيلر غير منشورة,كلية التربية الرياضية للبنين جامعة ,الاسكندرية ,٢٠١٢م.

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 لناشىء 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 لناشىء كرة اليد .رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية .جامعة الاسكندرية .٢٠٠٦م.

١٨- **محمد عبد الستارمحمود** : تاثير تنمية الاداءات الحركية المركبة علي مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشىء 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 لناشىء كرة السلة ,بحث منشورر .مجلة ,جامعة الزقازيق ,٢٠٠٢كلية التربية الرياضية

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

٢٢- **وسام عبد المنعم البنا** : تطوير بعض الاداءات الحركية الهجومية المركبة لدى ناشىء 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 & care & akatsaka&haak : the preparation stage planning on the level of the skill 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.

30-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

38-Sandeep kr barkha and bhardwaj (2011): relation ship among seleted biomechanical variables with layup shot performance of basktball palyers , vsed techical – non &technical , journal ,vsed –tntj, vol 2(5) avaILABLE ONLINE229-233

39−http\://www. Brianna co. auk /speed. Him. 2010