

تأثير الأسلوب المركب المتوازي لتطوير بعض المتغيرات البدنية وأثرها على بعض المهارات الدفاعية للاعب كرة السلة)

هبة أحمد عاشور

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير الأسلوب المركب المتوازي وتمثل عينة البحث من ناشئي كرة السلة تحت 16 سنة من نادى طنطا الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم (2021/2020) بمحافظة الغربية، حيث أختار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى 10 لاعبين كعينة أساسية للبحث و 8 لاعبين للدراسة الاستطلاعية. وتوصلت النتائج أن أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب المركب المتوازي) تأثيراً إيجابياً في القدرات البدنية حيث اعلى نسبة تحسن في الاختبارات هو اختبار (الوثب العمودى من الثبات) وكانت بنسبة (41.82%) واقل نسبة تحسن في اختبار (رمي كرة طيبة من الجلوس 3كجم) وكانت بنسبة (18.35%) البرنامج التدريبي له أثر ايجابيا علي ابعض المهارات الدفاعية قيد البحث حيث كانت نتيجة اعلى نسبة التحسن في اختبار المتابعة الدفاعية (35.39%) واقل نسبة تحسن في اختبار الدفاع ضد التصويب وكانت بنسبة (17.76%)

الكلمات الدالة: التدريب المركب المتوازي

مقدمه ومشكلة البحث: -

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات والميادين وتقوم هذه النهضة على اساس من البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة ويعتبر البحث العلمي سمة من سمات العصر الحديث فقد استعانت به الدول المتقدمة لحل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية وقد حظي ميدان التربية الرياضية والرياضة خاصة في مجال البطولات نصيب كبير. تعد عملية التدريب في الالعاب الجماعية من أساسيات تغيير مستوى أداء اللاعبين من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخطئية بصورة تزيد من قدرتهم علي تحقيق الأداء الأفضل في المتغيرات البدنية والفنية والنواحي الخطئية وكيفية الاستفادة منها في المباريات وبقى علم التدريب الرياضي هو المنبر الوحيد الذي ينطلق منه الأداء الرفيع والمستوى العالي لمختلف الرياضات والأنشطة ، كما في الأنشطة الجماعية حيث تطورت تطوراً ملموساً على الصعيدين البدني والمهاري بالإضافة إلى الجانب الفني مما جعلها تتبوأ مكاناً

مرموقاً بين الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة. (1:57) ويذكر منير جرجس (2004) أن الاعداد البدني من اهم أركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً وهي من الاسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، بل إن اللاعب غير المعد بدنيا علي مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالاضافة الي ضعف التفكير الخططي أو انعدامه وعلي العكس اللاعب المعد بدني فانه ينهي المباراة كما بداها مع سيطرته علي الكرة والتفكير السليم خلال مختلف مراحل فترات المباراة والغرض منة إعداد اللاعب بدنيا لاتقان ممارسة اللعبة. (27 : 57)

ويري محمد الشحات (2004) م أن لعبه كرة السله من الانشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة والغنية بالمهارات الهجومية والدفاعية والتي تستخدم في تلك المواقف تبعاً لظروف المنافسة واماكن الزملاء والمنافسين وضيق مساحة الملعب كل هذا يلزم لاعب كرة السله على تادية مهاراته بالدقة والسرعة والقوة المطلوبة. (24: 56)

ويذكر مورجان ووتن Morgan Wooten (2013م) أن كرة السلة تعتبر لعبة فريدة بين الألعاب في انه لا يوجد لاعب واحد يكون متخصص في مهارة معينة ولكن يجب إن يكون اللاعب شامل لحصيلة عريضة من المهارات، فالمهارات المتعددة شيء أساسي للعب المباراة بشكل فعال ولكن يجب ألا يتوقع المدرب نفس القدرات من كل لاعب في كل هذه المواقف أو المراكز حيث يجب إن يساعد اللاعبين على تنمية وتقوية قدراتهم ثم الاندماج مع رفاقهم في أفضل تكوين ممكن للفريق. (31: 64)

ويرى احمد امين، الفت امام (2002) م أن المهارات الدفاعية هي عبارة عن مجموعة من الحركات التي يؤديها اللاعب سواء في حالة من الهجوم او الدفاع وكذلك لتحقيق واجبات حركية معينة تهدف الي إصابة سلة الخصم من الاقتراب بالكرة نحو الهدف ومحاولة إصابة . (2: 91)

كما أكد اسعد الكيكي (2002) م أن الدفاع هو حجر الزاوية الذي يقوم عليه الدفاع الجماعي والفريق في كرة السلة فهو يمثل الأساس الأول الذي يقوم عليه الاستراتيجية الدفاعية. (8: 35) كما يتفق مع نانسي لبرمان (nancy liberman 2000 م) أن الدفاع المتامسك هو الوسيلة التي تمكن الفرق ذات المستويات العالية حيث تعتمد الفرق ذات المستوى المتميز على الدفاع وليس الهجوم. (32: 38)

ولقد ظهر في الآونة الاخيرة اسلوب التدريب المركب المتوازي الذي من خلاله يمكن تنمية اكثر من صفة بدنية في شكل متوازي ويستخدم عادية لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة

المميزة بالسرعة، تنمية تحمل القوة لتنمية التحمل الخاص، ويستخدم التدريب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الاعداد الأولية نظرا لما تنتجه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب، هو أسلوب تنظيمي لتنمية وتطوير مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية لتطوير اكثر من قدرة او صفة بدنية مثل (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة) وبالتالي الأداء الفني للنشاط الرياضي التخصصي داخل الوحدة التدريبية خلال مرحلة الاعداد الأولية ، هو أسلوب تنظيمي لتنمية وتطوير مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية لتطوير اكثر من قدرة او صفة بدنية مثل (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة) وبالتالي الأداء الفني للنشاط الرياضي التخصصي داخل الوحدة التدريبية خلال مرحلة الاعداد الأولية . (7: 74)

تتميز كرة السلة بالديناميكية في الأداء الهجومي والدفاعي كما أنها نشاط يحتوي على كم هائل من المهارات إلا أن هذه المهارات تعتمد علي ان يمتلك اللاعب قاعدة قوية من الصفات البدنية البدنية المركبة التي يحتاجها خلال فترة المباراة وخاصة المهارات الدفاعية التي تحتاج الي قدر عالي من الصفات البدنية وهي أساس الفوز بالمباراة لان الدفاع القوي يؤدي الي فوز المباراة ومن خلال ملاحظة الباحثة الي بعض الفرق في الأندية وجدت افتقار اللاعبين الي الاداء الدفاع القوي الذي هو أساس الفوز في المباريات ويعتمد علي تكوين قاعدة قوية من الصفات البدنية فظهرت المشكلة للباحثة مما دفعها الي الاطلاع علي الدراسات التي إشارات الي أهمية الدفاعية كدراسة انجي عادل (2000م) (10)، دراسة علي العجمي (2002م) (13)، دراسة محمد جاد (2003) (20) كما دفع الباحثة في الاطلاع الأساليب الجديدة التي تساعد في تنمية الصفات البدنية المركبة التي تساعد في تنمية المهارات الدفاعية فوجدت أسلوب جديد وهو الأسلوب المركب المتوازي الذي يعمل علي تنمية الصفات المركبة (تحمل القوة - تحمل السرعة - قوة مميزة بالسرعة) كدراسة عمرو جعفر (2012م) (16)، دراسة اسلام عبد الواحد (2012) (9)، دراسة رانيا جابر (2010) (11) ودراسة مني عبد الحميد (2019) (26) مما دفع الباحثة القيام بهذة الدراسة باستخدام هذا الأسلوب وفي حدود علم الباحثة انه لم يتم استخدام هذا الأسلوب لتنمية المهارات الدفاعية مما دفع الباحثة الي تصميم البرنامج باستخدام التدريب المركب المتوازي.

اهداف البحث: -

- يهدف البحث الي تصميم برنامج بالأسلوب المركب المتوازي والتعرف علي:
- تأثير الأسلوب المركب المتوازي على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
- تأثير الأسلوب المركب المتوازي على بعض المهارات الدفاعية قيد البحث.

فروض البحث: -

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدي

اجراءات البحث: -

منهج البحث: -

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

عينة البحث: -

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة تحت 16 سنة من طنطا الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم (2020 / 2021م) بمحافظة الغربية.

جدول (1) توصيف العينة في متغيرات النمو قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	السن	سنة	15.80	1.39	2.45	1.35
2	الطول	سم	173.20	4.49	0.37	1.25
3	الوزن	كجم	66.50	5.21	-0.64	0.06
4	العمر التدريبي	سنة	3.0	1.15	5.97	2.16

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (2) توصيف العينة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	الوثب العمودي من الثبات	سم	30.12	2.02	-0.45	-1.96
2	دفع كرة طبية 3كجم من الجلوس	متر	5.96	1.96	-1.01	-0.84
3	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (60ث)	عدد	30.80	2.52	-1.21	0.53
4	ثني ومد الرجلين (60ث)	عدد	35.30	2.31	-1.40	0.55
5	الجري المكوكي (8 × 25متر)	ث	47.10	1.79	1.68	1.11

6	التحركات الدفاعية	ث	16.40	1.07	-1.27	-0.34
7	اختار حركة اللاعب المدافع	ث	18.90	2.28	0.22	0.22
8	اختبار الدفاع ضد التصويب	ث	20.50	3.13	-0.22	0.04
9	اختبار المتابعة الدفاعية	تكرار	19.1	2.13	0.22	-0.33

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين $(3 \pm)$ مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

تم تطبيق البحث بنادى طنطا الرياضي بمحافظة الغربية في موسم 2020/2021م

المجال الزمني:

استغرق البحث فترة زمنية مقدارها (شهرين)، كانت بداية البحث (1/1/2020م) حيث

تم عمل الدراسات الاستطلاعية وذلك لتدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من سلامة الاجهزة والاختبارات البدنية قيد البحث وانتهى البحث (1/3/2020م) حيث تم عمل القياسات البعدية للاختبارات البدنية قيد البحث.

المجال البشرى:

تم اختيار 18 لاعب كعينة البحث الأساسى من ناشئى نادى طنطا المحلة الرياضيتحت 16سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم 2020/2021م (10) للدراسة الاساية بالاضافة الي (8) لاعبين للدراسة الاستطلاعية وليست من عينة البحث الاساسية.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في بداية فترة الاعداد وذلك في الفترة من 2019/12/29م الي 2020/12/30م أثناء التحضير للبرنامج التدريبي لفريق كرة السلة بنادى طنطا المحلة الرياضي، وكانت بهدف

- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات وتدريب المساعدين والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.

جدول (3) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±		
1	الوثب العمودي من الثبات	سم	33.01	1.35	15.30	0.95	17.71	11.42
2	دفع كرة طبية 3كجم من الجلوس	متر	6.31	1.06	3.29	0.61	3.01	4.86
3	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (60ث)	عدد	32.51	2.60	20.60	6.45	12.50	5.96
4	ثني ومد الرجلين (60ث)	عدد	36.11	2.23	24.45	4.62	7.87	4.73
5	الجري المكوكي (8×25متر)	ث	48.10	1.84	57.25	1.92	5	4.29
6	التحركات الدفاعية	ث	15.88	0.99	18.52	2.03	4	7.05
7	اختار حركة اللاعب المدافع	ث	17.54	1.72	26.12	0.91	3.5	4.78
8	اختبار الدفاع ضد التصويب	ث	19.02	3.33	25.25	4.37	6.5	2.99
9	اختبار المتابعة الدفاعية	تكرار	21.8	2.13	13.68	1.34	5.7	11.5

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.35$ يتضح من جدول (3) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميز حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يشير الى صدق هذه الاختبارات.

جدول (4) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
1	الوثب العمودي من الثبات	سم	33.01	1.35	32.86	1.05	0.91
2	دفع كرة طبية 3كجم من الجلوس	متر	6.31	1.06	6.54	1.64	0.82
3	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (60ث)	عدد	32.51	2.60	32.11	2.05	0.79
4	ثني ومد الرجلين (60ث)	عدد	36.11	2.23	36.81	2.84	0.95
5	الجري المكوكي (8 × 25) متر	ث	48.10	1.84	48.00	1.75	0.92
6	التحركات الدفاعية	ث	15.88	0.99	15.28	0.86	0.84
7	اختار حركة اللاعب المدافع	ث	17.54	1.72	17.54	1.65	0.79
8	اختبار الدفاع ضد التصويب	ث	19.02	3.33	19.12	3.12	0.87
9	اختبار المتابعة الدفاعية	تكرار	21.8	2.13	22.15	2.35	0.96

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.64$

يتضح من جدول (4) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات. أدوات جمع البيانات: -

استخدمت الباحثة لجمع البيانات الأدوات التالية:

تحليل المراجع والدراسات السابقة.

الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (5) الاختبارات المستخدمة في البحث

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس
القدرة العضلية	اختبار الوثب العمودي من الثبات.	سم
	رمي كرة طبية من الجلوس 3كجم.	متر
تحمل القوة	اختبار ثني ومد الزراعين من الانبطاح المائل لمدة (60ث)	عدد
	اختبارثني ومد الرجلين لمدة (60ث).	عدد
تحمل السرعة	اختبار الجري المكومي (8×25م)من البدء العالي.	تكرار
المهارات الدفاعية	اختبار التحركات الدفاعية	ث
	اختبار حركة اللعب المدافع .	ث
	اختبار الدفاع ضد التصويب ..	ث
	اختبار المتابعة الدفاعية.	تكرار

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث حيث تم إجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية على مدى يومين اليوم الاول الموافق (2020/1/1) تم قياس اختبارات (القدرة العضلية- تحمل السرعة - تحمل القوة)، اليوم الثاني (2020 1/ 2 م) اختبارات (المهارات الدفاعية)

البرنامج التدريبي:

أسس وضع تدريبات التدريب المركب المتوازي قيد البحث:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة لتحديد طبيعة وشكل

التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ المناسبة وفق لئلاس الآتية

ان يساير محتوى التدريب قدرات اللاعبين ومراعاة الفروق الفردية بين الافراد عينة البحث.

ان تكون فترات الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول افراد عينة البحث الي الراحة المطلوبة.

التدرج في شدة اداء التدريبات خلال اسابيع البرنامج تصاعديا حسب قدرات عينة البحث.

مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث.

من الاهمية اداء كل تدريب بأسلوب هادي (بطيء) ومتحكم وأن يكون وضع الجسم صحيح أثناء

أداء التمرين.

جميع التمرينات يجب ان تؤدي بمقاومة قليلة بحيث تسمح للرياضي بالتحكم في الحركة ثم التقدم بزيادة المقاومات تدريجيا.
يجب ان تعمل عضلات المركز اثناء اداء هذه التدرجات.
في نهاية الوحدة التدريبية تعطي تدريبات اطالة للحصول على الاسترخاء بهدف عودة العضلات الي الحالة الطبيعية.

جدول (6) البرنامج المقترح للتدريب المركب المتوازي

التأسيس (الإعداد)								الفترة التدريبية
تنمية (القدرة العضلية - تحمل قوة - تحمل سرعة)								الهدف من الفترة
8 أسابيع								عدد الأسابيع
التدريب الفترى (مرتفع الشدة - منخفض الشدة)								طرق التدريب المستخدمة
متوسط - عالي - أقصى								الاحمال التدريبية المستخدمة
3								عدد الوحدات في الأسبوع
8	7	6	5	4	3	2	1	الأسابيع
55 : 100%								الشدة %
(8 : 12) حسب طبيعة التمرين.								التكرار
(2 - 5)								عدد المجموعات
(15 ث - 3ق)								زمن الراحة للمجموعة الوحدة

(9)، (16)، (11)، (26)

القياسات البعدية: -

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث على يومين من (2020/3/1م) م الي (2020/3/2م).

المعالجات الإحصائية: -

المتوسط الحسابي، دلالة الفروق بين المتوسطات "معامل (ت)"، الانحراف، معامل الالتواء، نسب التحسن.

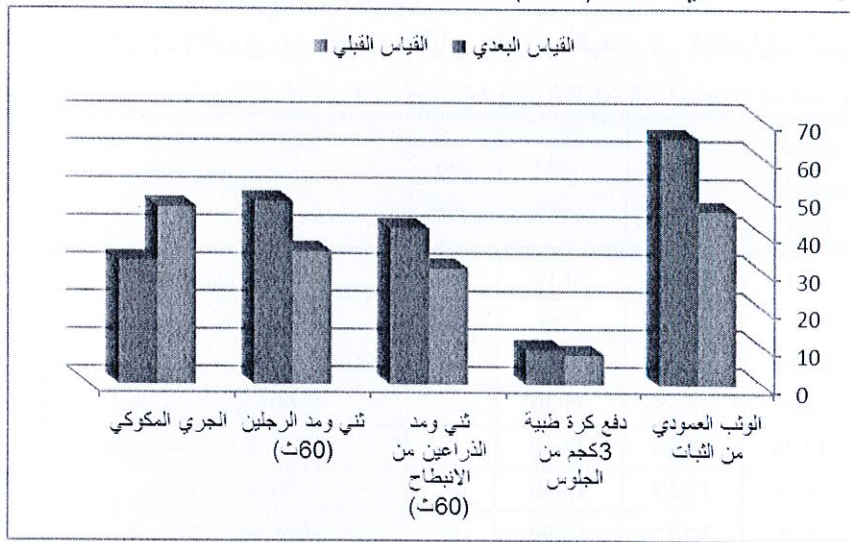
عرض نتائج البحث:

جدول (7) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ن=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±		
1	الوثب العمودي من الثبات	سم	30.12	2.02	35.21	0.95	5.09	7.25
2	دفع كرة طبية 3كجم من الجلوس	متر	5.96	1.96	6.83	1.05	0.87	4.51
3	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (60ث)	عدد	30.80	2.52	41.45	2.45	2.90	12.4
4	ثني ومد الرجلين (60ث)	عدد	35.30	2.31	48.58	1.86	2.50	9.3
5	الجري المكوكي (25متر x 8)	ث	47.10	1.79	32.86	2.25	5.90	10.4

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.10$

يتضح من جدول (7) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)



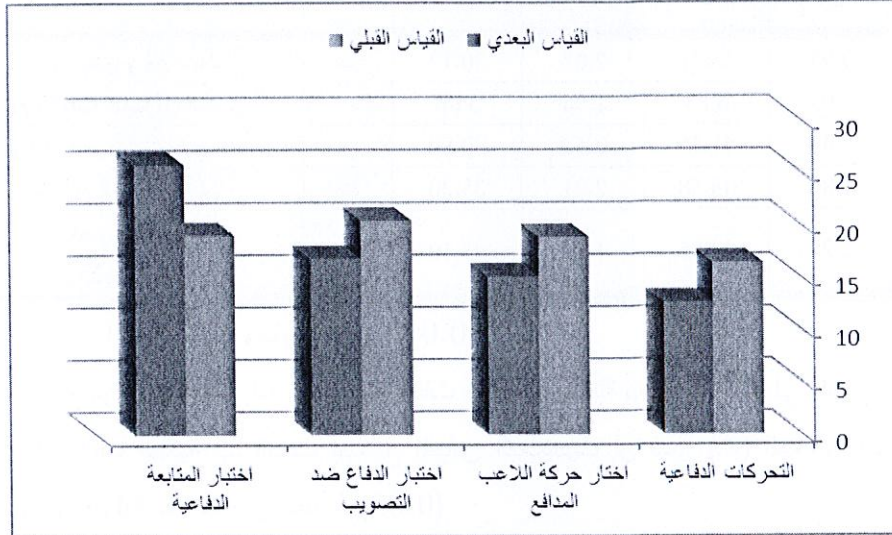
شكل (1) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لدى عينة البحث

جدول (8) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث ن=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±		
1	التحركات الدفاعية	ث	16.40	1.07	12.63	2.45	7.90	15.6
2	اختار حركة اللاعب المدافع	ث	18.90	2.28	15.15	2.23	6.20	13.2
3	اختبار الدفاع ضد التصويب	ث	20.50	3.13	16.86	3.62	5.30	17.6
4	اختبار المتابعة الدفاعية	تكرار	19.1	2.13	25.86	2.35	6	10.7

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.10$ يتضح من جدول (8) انه توجد فروق ذات

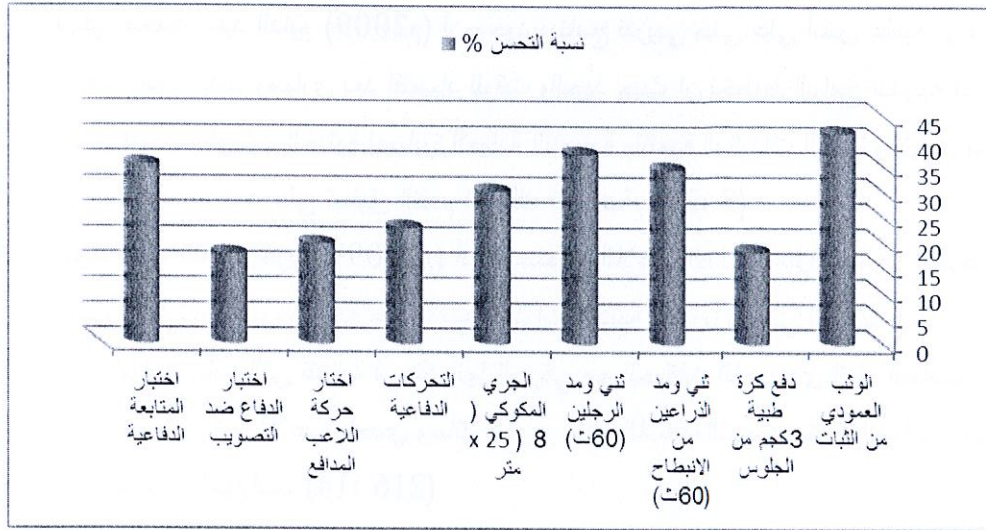
دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)



شكل (2) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية

جدول (9) نسب التحسن المتوقعة بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لدى عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين (ن)	نسبة التحسن %
1	الوثب العمودي من الثبات	سم	30.12	35.21	5.09	16.89
2	دفع كرة طبية 3كجم من الجلوس	متر	5.96	6.83	0.87	14.59
3	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (60ث)	عدد	30.80	41.45	10.65	34.58
4	ثني ومد الرجلين (60ث)	عدد	35.30	48.58	13.28	37.62
5	الجري المكوكي (8 × 25م)	ث	47.10	32.86	-14.24	30.23
6	التحركات الدفاعية	ث	16.40	12.63	-3.77	22.99
7	اختار حركة اللاعب المدافع	ث	18.90	15.15	-3.75	19.84
8	اختبار الدفاع ضد التصويب	ث	20.50	16.86	-3.64	17.76
9	اختبار المتابعة الدفاعية	تكرار	19.1	25.86	6.76	35.39



شكل (3) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لدى عينة البحث مناقشة البحث:

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي، وحدود القياسات المستخدمة، من خلال اهداف البحث استطاعت الباحثة مناقشة النتائج كالتالي: -

الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية فكانت في اختبار الوثب العمودي من الثبات (ت) المحسوبة (7.25) اعلي من (ت) الجدولية (2.10) وكانت نسبة التحسن (16.89%) فكانت في اختبار دفع كرة طينية من الجلوس 3 كجم كانت (ت) المحسوبة (4.51) اعلي من (ت) الجدولية (2,10) وكانت نسبة التحسن (14.59%) فكانت في اختبار ثني ومد الزراعين من الانبطاح (60ث) كانت (ت) المحسوبة (12.4) اعلي من (ت) الجدولية (2,10) وكانت نسبة التحسن (34.58%) فكانت في اختبار ثني ومد الرجلين (60ث) كانت (ت) المحسوبة (9.3) اعلي من (ت) الجدولية (2,10) وكانت نسبة التحسن (37.62%) فكانت في اختبار الجري المكوكي (8م×26) من البدء العالي كانت (ت) المحسوبة (10.4) اعلي من (ت) الجدولية (2,10) وكانت نسبة التحسن (30.23%)، وتعزى الباحثة هذا التحسن في القدرات البدنية قيد البحث الي تطبيق البرنامج المقترح علي عينة البحث ، الذي استخدم فيه التدريب المركب المتوازي الذي كان له تاثير ايجابي في تحسن المكونات الدنية نتيجة استخدام التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح.

واتفق محمود عبد الدايم (2009م) أن وجود برنامج تدريبي مبني علي أسس علمية تهدف الي الاعداد الجيد بدنيا ومهاري يعد اقتصاد للوقت والجهد حيث ان تخطيط البرامج التدريبية الني تطبق فيها المعلومات الحديثة لمسايرة العملية التدريبية ولتنمية المكونات البدنية والارتقاء بمستوى الأداء وكذلك يساعد على تحقيق التقدم في تلك الرياضة. (25: 3)

ويؤكد علي البيك واخرون (2009م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه مالم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي تتطلبها المهارة وان استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي اثناء المنافسة يعتبر بمثابة إعداد مباشر للاعب وأحدي وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبه وتنمية القدرات البدنية الخاصة بهذة المهارات. (14: 216)

ويؤكد احمد إبراهيم (2009) ان المدرب الذي يستخدم هذا الأسلوب في الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى من الاعداد لمكونات الحالة التدريبية للعب حيث يمكن من خلالها زيادة حجم التدريب على حساب درجة الشدة التدريبية مما يسهم في بناء قاعدة أساسية من الاعداد للاعب، وتشكل تلك الأنواع من الوحدات التدريبية بما يتناسب مع تحقيق وتطوير وتنمية لاكثر من قدرة اوصفة بدنية بالإضافة لمكونات الأداء المهاري للنشاط الرياضي. (6: 126)

ويتفق ذلك مع ما اشار الية دراسة ولاء حمدي (2012) (30) حيث أظهرت ان البرنامج التدريبي المقترح أدى الي تنمية الصفات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث ، دراسة هبة حسن (2012م) (29) والتيتشير الي ان البرنامج المقترح قد اثر إيجابيا في تنمية الصفات البدنية المندمجة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة و تحمل سرعة، دراسة مني إبراهيم (2019م) (26) علي ان التدريب المركب أدى الي تحسن المتغيرات البدنية وأيضاً تحسن مستوى الأداء المهاري ،دراسة احمد مردان (2017) (4) حيث ان التدريب المركب المتوازي أدى الي تحسن الصفات البدنية في وقت اسرع من نمط التدريب الاخر ..

كما تؤكد الباحثة أن استخدامالوحدة التدريبية ومراعاة الاحمال تدريبية بالإضافة للتحديد المقنن لفترات العمل والأستشفاء في البرنامج المقترح ادي الي تطوير الصفات البدنية. ومن خلال مناقشة النتائج قد تحقق الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي "

مناقشة الفرض الثاني الذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدي ."

ويتضح من مناقشة جدول (8) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث كانت (ت) المحسوبة في اختبار التحركات الدفاعية (15.6) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (2,10) وكانت نسبة التحسن (22.99%). كانت (ت) المحسوبة في اختبار حركة اللاعب المدافع (13.2) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (2,10) وكانت نسبة التحسن (19.84%). كانت (ت) المحسوبة في اختبار الدفاع ضد التصويب (17.6) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (2,10) وكانت نسبة التحسن (17.76%). كانت (ت) المحسوبة في اختبار المتابعة الدفاعية (10.7) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (2,10) وكانت نسبة التحسن (39.35%). ويعزى الباحثة ان هذا التحسن الحادث نتيجة الي الاستخدا للبرنامج المقترح حيث انه ادي الي تحسن القدرات البدنية مما دفع الي تحسن المهارات الدفاعية قيد البحث.

ويؤكد عصام عبد الخالق (2003) م أن الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدي تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة القوة والقدرة العضلية والسرعة وكثيرا ما يقام مستوى الاداء المهاري عن طريق مدى اكتساب الفرد لهذة الصفات البدنية والحركية الخاصة. (12: 87)

ويتفق كمال عبد الحميد وصبحي حسانين (2002م) على ان نجاح في اي مهارة اساسية دفاعية او هجومية يحتاج الي قدرات بدنية كالقدرة العضلية والقوة والسرعة وايضا تحتاج في ادائها أكثر من مكون بدني. (18: 54)

كما يتفق مع دراسة احمد سلامة صابر (2009م) (3)، عمرو صابر (2012) (13) الي أن تحسن القدرات البدنية يؤدي الي الارتفاع في تحسن القدرات المهارية.

وهذا ما يؤكد دراسة محمد إبراهيم جاد (2003) (20)، دراسة هبة أحمد عاشور (2014) (28) في ان الدفاع مطلوب لنجاح اللاعب، ولا يمكن اغفال اهمية في كرة السلة، فالعامل الأساسي في الاختلاف بين الفرق كرة السلة عادية والفرق الأخرى التي تبلغ قمة البطولة في نهاية الموسم يمكن في القدرة على أداء الدفاع، فلاعب كرة السلة يجب ان يمتلك قدر عالي من القدرات البنية وخاصة الصفات الذنبية المركبة التي تساعد في اداء الدفاع ويعتبر اللاعب قادر علي الأداء الدفاعي بانواعه كما يشير محمد عبد الرحيم إسماعيل (2010) م ان خطة أي فريق الدفاعية لا يمكن ان تحقق الهدف الامن خلال الدفاع فهو الأساس في تنفيذ الخطط المهارية (23: 62). من خلال ماسبق من عرض نتائج ومناقشتها فقد تتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدي"

الاستنتاجات: -

في ضوء أهداف البحث وفروضة، وعينة البحث، والمنهج المستخدم، واسلوب التحليل الاحصائي، وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة للاستنتاجات الآتية:

- 1- البرنامج التدريبي له إثر ايجابي علي بعض المتغيرات المتمثلة (القدرة العضلية - تحمل السرعة - تحمل القوة)
 - 2 - البرنامج اظهر تحسن في القدرات البدنية في القياس البعدي حيث كانت اعلي نسبة تحسن في اختبار (ثني ومد الرجلين 60ث) ونسبة (37.62%) واقل نسبة تحسن في اختبار (رمي كرة طيبة من الجلوس 3كجم) ونسبة (14.59%)
 - 3- البرنامج له تاثير ايجابي على المهارات الدفاعية حيث كان اعلي نسبة تحسن في اختبار الدفاع ضد التصويبات بنسبة (17.6%) واقل نسبة تحسن في اختبار المتابعة الدفاعية كانت بنسبة (10.7%)
 - 4- البرنامج المقترح أدى الي تحسن مستوى أداء اللاعب في المهارات الدفاعية.
- التوصيات: -

- في حدود اهداف وفروض البحث وما توصل اليه من نتائج توصي الباحثة الي ما يلي: -
- 1- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب المتوازي بنفس الشدة والتكرار والراحة البيئية على لاعبي المستويات العليا لتحسين الكفاءة البدنية والمهارية
 - 2- اعادة اجراء مثل هذا البحث على عينات اخري تختلف في الجنس والسن والنشاط الرياضي الممارس.
 - 3- اجراء دراسات مماثلة بهدف التعرف على تاثيرات التدريب المركب المتوازي على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية.

المراجع

- 1- أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، 2016م.
- 2- احمد امين فوزي، الفت امام: مبادئ كرة السلة، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2002
- 3- احمد سلامة صابر: تاثير وسيلة مقترحة لتنمية المتابعة (الهجومية-الدفاعية) للاعبين كرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009
- 4- احمد شكور مردان: تاثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتوازي على مستوى الأداء البدني والمهاري لنادي كرة القعدة بإقليم كردستان العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2017م.

- 5- احمد عبد المنعم النجار: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية التحركات الدفاعية لدي لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009م.
- 6- احمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2009م.
- 7- احمد محمود ابراهيم: الموسوعة العلمية والتطبيقية (الاتجاهات والمحددات الحديثة لاساليب التخطيط للبرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية 2011م.
- 8- اسعد الكيكي: دراسة تحليلية لفاعلية أداء واجبات الدفاع لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراة، جامعة الإسكندرية، 2000م.
- 9- اسلام عبد الواحد: تأثير استخدام الأسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية الخاصة للاعبين الكارتية، رسالة دكتوراة، 2012م
- 10- انجي عادل متولي: دراسة تحليلية للطرق الدفاعية لكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2000م.
- 11- رانيا جابر: فعالية استخدام التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية "بصاي - كاتا" للاعبين رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2010م.
- 12- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، الطبعة للنشر والتوزيع، ط11، 2003م.
- 13- علي العجمي: برنامج مقترح لبعض المهارات المركبة بالكرة على مستوى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2002م.
- 14- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد احمد خليل: طرق وأساليب التدريب لتنمية القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر، 2009م.
- 15- علي كمال حسين: تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي اندية بغداد بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012م.
- 16- عمرو جعفر: تأثير استخدام الأسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية الخاصة للاعبين الكارتية، رسالة دكتوراة، 2012م.
- 17- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980م.
- 18- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة (الجزء الثالث)، مركز الكتاب للنشر، 2002م.

- 19- كمال عبد الحميد إسماعيل: إختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2016م.
- 20- محمد جاد الحق: تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا 2003م.
- 21- محمد رمضان محمد الالفي: برنامج تدريبي لتحسين تحركات القدمين وتأثيره في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الارتكاز في كرة السلة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة طنطا، 2017م.
- 22- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
- 23- محمد عبد الرحيم إسماعيل: كرة السلة تطبيقات عملية الهجوم، الطبعة الثانية، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2010م.
- 24- محمد محمد الشحات: كرة السله، مكتبه الايمان، المنصورة، 2004م.
- 25- محمود احمد عبد الدايم: تأثير برنامج (بدي مهاري) على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفني للاعبين البومزا لرياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2009م.
- 26- مني إبراهيم عبد الحميد: تأثير التدريب المركب المتوازي على بعض القدرات الحركية الخاصة واثرة علي تنمية بعض المهارات الاساسية لناشئ التايكوندو، رسالهدكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2019م.
- 27- منير جرجس ابراهيم: التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
- 28- هبه احمد عاشور: برنامج تدريبي باستخدام الثراء الحركي وتأثير على تنمية المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، رسالهدكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2014م.
- 29- هبه محمد علي حسن: تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المدخل الهجومى وفعالية السلوك الهجومى للاعبين الكاراتية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، 2012م.
- 30- ولاء حمدي عبد الرحمن: تأثير استخدام الأسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء الحركي لرياضة الكاراتية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، 2012.

31- Morgan Wooten: Education coaching backset ball Physical successfully, human kinetics, Champaign, 2013.

- Nancy liberman: basketball for woman, lamankinstics, (u.s.a)2002 .

32