

تأثير استخدام كرة السلة HEAVY BALL على تنمية بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبى كرة السلة

م.د/ أحمد حسام الدين أحمد محمد

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب- كلية التربية الرياضية- جامعه بنها

❖ مقدمة ومشكلة البحث The Introduction and Problem of Research

تحتل الرياضة مكانة متقدمة فى حياة الشعوب المتحضرة ، وقد ازداد الإهتمام بها فى العصر الحديث إدراكاً بقيمتها فى حياة المجتمعات ولضرورتها فى حياة الأفراد ذلك بعد أن أصبح النشاط البدنى المنظم من الأمور المسلم بها للإرتقاء بالصحة والمحافظة عليها واتسعت وامتدت خدماتها على جميع المستويات وأصبح الوصول إلى العالمية وتحقيق الأرقام القياسية هو الهدف الأساسي لها ، وحظت كرة السلة باهتمام كبير على المستويين المحلى والدولى، وشهدت انتشاراً مذهلاً خلال سنوات معدودة، وتطورت وتقدمت بسرعة متزايدة فى جميع نواحيها البدنية والخططية والمهارية والتي تتداخل ببعضها البعض للوصول للاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية .

وتعتبر كرة السلة احد الأنشطة التي تأثرت بالتطور التكنولوجي الحديث في مجال تحليل المباريات فنجاح الأداء الهجومي للاعب كرة السلة يتوقف على مدى ما يتمتع به من قدرات فنية وبدنية ونفسية ومهارية بالإضافة الى البناء الجسماني السليم وكفاءة الأجهزة الحيوية للجسم.

كما يعد التدريب الحديث وتعدد وسائله احدى المتغيرات الهامة التي لابد من التعمق بها لمواكبه التطور الحادث فى الالونه الاخيرة خاصة بعد انتشار العديد من الشركات العالمية التي بدأت فى صناعة العديد من المنتجات المتعلقة بالادوات والاجهزة الحديثة التي تخدم صناعة كرة السلة وغيرها من الالاعاب لذا وجب على المدربين والمهتمين بالالاعاب الرياضية والكرة السلة خاصة ضرورة مواكبة تلك التطورات بمحاولة التعرف على تلك المنتجات وكيفية الاستفادة من اثناء عمليات التدريب لتطوير اللاعبين والوصول الى اعلى مستوى للاعبى كرة السلة .

ويشير **محمد إبراهيم جاد الحق (٢٠٠٨م)** أن رياضة كرة السلة تعد إحدى الرياضات التي نالت اهتماما واسعا على الصعيدين الدولي والمحلي فهي تتميز بتعدد وتنوع المبادئ والمهارات الأساسية كمتطلبات رئيسية لممارستها حيث تتطلب طبيعة الأداء في كرة السلة من اللاعبين القيام بالأداء المهاري والخططي في ظروف اللعب المتباينة بالتوقيت الحقيق السريع .

يرى **حسن سيد معوض (٢٠٠٣م)** أن رياضة كرة السلة تعتبر من الألعاب ذات الشعبية العالمية فهي تعتبر اللعبة الشعبية في كثير من بلدان العالم وكرة السلة من أكثر الألعاب تشويقا وجذبا للجماهير لما تتميز به من سرعة في الأداء وسرعة الانتقال من الدفاع للهجوم فلا يشعر المشاهد المتابع للمهارات بالملل. (١٨ : ١٣)

ويشير **أبوبكر محمد مرسى (٢٠٠٨م)** أن معظم خبراء كرة السلة يتفقون أن نجاح أي فريق وتقدمه إنما يتوقف في المقام الأول علي حسن استخدام أفراده للمهارات الأساسية إلا أن البعض منهم قد فضل بعضها علي الآخر ، ولكن البحث يتفق مع رأي بعض الخبراء الذين ذكروا أنه لا يوجد بين المهارات الأساسية للعبة ما هو مهم وما هو أهم ، لأن اللاعب طوال شوطي المباراة في حاجة ماسة إلي كل مهارات اللعبة ، ولكنه قد يستغني عن بعض المهارات التي قد لا تتيح له ظروف المباراة فرصة استخدامها. (١ : ٤٩)

كما تشير **انجي عادل (٢٠٠٦م)** إلى أهمية المهارات الأساسية إلى أنه يجب أن يلم اللاعبون بالمهارات الأساسية اللازمة وبدون إتقان هذه المهارات فإن كلاً من المدرب واللاعب يضيعان وقتا دون الاستفادة منها حيث إنه لا توجد بين المهارات الأساسية ما هو أهم من الآخر فلو كان الأمر كذلك لما أطلق على هذه المجموعات الحركية التي تنتظم في أشكال وأساليب موحدة لفظ المهارات الأساسية. (١٠ : ١٤-١٥)

و يذكر **عبد العزيز النمر ومدحت صالح سيد (٢٠٠٠م)** أن كرة السلة تطورت تطور كبيراً نتيجة التطور المستمر في المهارات الأساسية والنواحي الخططية الدفاعية والهجومية واللياقة البدنية وأصبحت اللعبة أكثر سرعة وقوة عن ذي قبل. (٣٦ : ٧)

يشير **محمد عبد الرحيم اسماعيل (٢٠٠٣م)** إن لاعب كرة السلة يجب أن يمتلك العديد من المهارات الاساسية ، حيث يعتمد نجاح أي فريق ووصوله للمستويات العالية على امتلاكه لتلك المهارات وحسن استغلالها بدرجة عالية من الكفاءة ، فالمهارات الاساسية هي جوهر كرة السلة ويجب على المدربين إعطاء جزء كبير من الوقت الكافي للتدريب على تلك المهارات وتطويرها . (١٥:٤١)

ويشير هل ويسيل Hal Wessel (١٩٩٤م) أن أكثر الطرق فعالية لتطوير المهارات والخطط الفردية للاعب كرة السلة هي التدريب عليها باستمرار مع تنفيذ تلك الأداءات الفردية أو الجماعية في ظروف مشابهة للمنافسات

ويؤكد نايت ليبوتيلير Nate Leboutillier (٢٠١١م) أنه يجب على مدرب كرة السلة تدريب اللاعبين على الأداءات المهارية الهجومية التي تحدث أثناء المباراة وأن يتم تصميم التدريبات في ظروف مشابهة للمباراة من حيث الأداء وتواجد المدافعين مع استخدام ادوات حديثة

ومن هنا يرى الباحث ان كرة السلة احد الأنشطة التي تأثرت بالتطور التكنولوجي الحديث في مجال التعليم و التدريب للاعبى كرة السلة حيث تشهد كرة السلة فى الاونه الاخيره طفره صناعية كبيرة من حيث الادوات والاجهزة الحديثة التى يمكن ان يقوم اللاعبين باستخدامها لتطوير ادائهم خلال المباريات .

ومن خلال العرض السابق قد بدر الى ذهن الباحث سؤال هام وهو ما الذى يجعل اللاعبين الاجانب افضل من اللاعبين المصريين من حيث المهارات الاساسية ؟ وهذا السؤال له العديد من الاجابات الصحيحة ولكن من الملاحظ فى تدريبات اللاعبين الاجانب بالخارج خاصة بامريكا وكندا توافر العديد من الادوات والاجهزة الحديثة التى تساعد على تطوير وتنمية وتعليم المهارات بشكل افضل ووضع العديد من الحوافز والمتعه التدريبية من خلال استخدام تلك الادوات التى يقل فيها جهد المدرب فى توصيل المعلومات انما تساعد تلك الادوات والاجهزة فى تطوير قدرات اللاعب المهارية بمجرد استخدامها ومن هنا فكر الباحث فى كيفية تقليل تلك الفجوة التدريبية باستخدام اداه حديثة مهمه ظهرت مؤخرا فى عالم تدريب كرة السلة وهى Heavy ball كرة السلة الثقيلة والتى تساعد فى تنمية مهارات المحاوره والتمرير والتصويب .

❖ اهداف البحث Research Aims

قد حدد الباحث الهدف العام من البحث والذى يتمثل فى تصميم برنامج تدريبيى مقترح باستخدام كرة السلة الثقيلة HEAVY BALL ومعرفة اثره على تنمية بعض المهارات الاساسية الهجومية للاعبى كرة السلة

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لعينة البحث

❖ مصطلحات البحث Research terms

كرة السلة الثقيلة HEAVY BALL

هي كرة سلة بوزن ١.٤٠ كيلو تقريبا لها القدرة على الارتداد بقوة من الأرض ككرة السلة القانونية مصنوعة من الجلد الصناعي تساعد على وضع قوة أكبر على العضلات المشاركة في مهارات كالمحاورة والتصويب والتمرير والمتابعة .

❖ الدراسات المرجعية Reference studies

١- دينا كامل محمد منير (٢٠٢٣) تأثير برنامج تدريبي باستخدام سلم التدريب على القدرات البدنية الخاصة وتحركات القدمين الدفاعية للاعبات كرة السلة هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام سلم التدريب للاعبات كرة السلة ومعرفة تأثيره على القدرات البدنية الخاصة لرياضة كرة السلة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية للاعبات كرة السلة قد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وعددهن ٢٥ لاعبه وهن كل اللاعبات المنتظمات في تدريب فريق كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي سيتي كلوب شيبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م وقد اظهرت النتائج تحسن في نتائج اختبارات القدرات التوافقية وتحركات القدمين الدفاعية للاعبات كرة السلة .

٢- ياسمين عزت محمد اليماني (٢٠٢٢) تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحلقة متعددة الطبقات على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة بمدارس كرة السلة والذي يهدف الى ابتكار الحلقة متعددة الطبقات لتساعد على سرعة التعلم والارتقاء بمهارة التصويب ووضع برنامج تعليمي يشتمل على وسيلة تعليمية مبتكرة (الحلقة متعددة الطبقات) التي تساعد على تعلم مهارة التصويب من (القفز، الثبات) في كرة السلة للاعبين بمدارس كرة السلة اشتملت عينة

البحث على ٣٠ لاعبة من اكااديمية كرة السلة باستاد المنصورة وتم تقسيمهم الى ١٥ عينة تجريبية و ١٥ عينة ضابطة اظهرت النتائج الى تحسن فى نسب التصويب على السلة بعد تطبيق البرنامج التدريبى باستخدام الحلقة

٣- **عبدالعظيم صلاح إسماعيل (٢٠٢٠)** تأثير إستخدام بعض الوسائل التكنولوجية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة السله ويهدف البحث فى معرف مدى تأثير استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تنمية بعض المهارات الأساسية المحاورة - التصويب بالوثب - التصويب السلمى و تأثير استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تنمية بعض المتغيرات البدنية السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق - المرونة إشتملت عينة البحث على (١٥) لاعب كرة سلة من الناشئين تراوحت أعمارهم بين (١١-١٢) سنة وقد تم إختيارهم بالطريقة العمدية من فريق تحت (١٢) سنة براعم بنادى وادى دجلة فرع المعادى وبعد تنفيذ البرنامج التدريبى اظهرت النتائج الى وجود تحسن فى مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى عينة البحث فى كرة السلة

٤- **سُهيل محمد السيد عطية يوسف(2021)** برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز مبتكر لتنمية سرعة رد الفعل لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة حدد الباحث الهدف العام من البحث والذي يهدف الي تصميم برنامج باستخدام جهاز مبتكر لتنمية سرعة رد الفعل لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة والذي يمكن تحقيقه من خلال التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقنن علميا باستخدام جهاز لتنمية سرعة رد الفعل علي بعض المهارات الأساسية في كرة السلة وتأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز تنمية سرعة رد الفعل علي بعض المهارات الهجومية في كرة السلة و تأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز تنمية سرعة رد الفعل علي بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة. اشتملت عينة البحث علي مجموعة تجريبية واحدة تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة بنادي الصيد المصري بالدقي تحت ١٤ سنه ناشئين وعددهم (١٢) لاعب و(٦) لاعبين كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية أدى البرنامج التدريبي المقترح في ضوء تكنولوجيا التدريب إلي تنمية بعض متغيرات الأداء المهاري الهجومي لدى عينة البحث

٥- **احمد ابراهيم عبد الجابر(٢٠٢٣)** تأثير استخدام جهاز متعدد الأغراض على تعلم بعض المهارات الهجومية لبراعم كرة السلة يهدف البحث الى التعرف على تأثير الجهاز متعدد الأغراض المقترح على تنميته بعض المهارات الهجومية لبراعم كره السله تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والذي يتمثل في براعم أكاديميه كره السله بنادى سيتي كلوب شبين

الكوم والذين تتراوح أعمارهم من (٩: ١٣) سنة ، وعددهم (٥٠) لاعب ي حدود هذا البحث والعينه المستخدمه والبرنامج المقترح واستنادا إلى ما اظهرته نتائج البحث يمكن صياغه الاستخلاصات التاليه أدى إستخدام الجهاز متعدد الأغراض المستخدم قيد البحث إلى تحسن مستوى أداء المحاوره باليدين بنسبه (١٨.٨١%) لصالح القياس البعدى وأدى إستخدام الجهاز متعدد الأغراض المستخدم قيد البحث إلى تحسن مستوى أداء التمريره الصدرية بنسبه (٦٠.٠٩%) لصالح القياس البعدى و أدى إستخدام الجهاز متعدد الأغراض المستخدم قيد البحث إلى تحسن مستوى أداء التصويب من الثبات بنسبه (١٧٢.٢٢%) لصالح القياس البعدى

٦- محمد رمضان لطفى (٢٠١٣) تأثير برنامج تدريبي لتنمية سرعة ودقه اداء مهارة التمرير باستخدام جهاز الكترونى مبتكر لناشئى كرة السلة يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي لتنمية سرعة ودقه اداء مهارة التمرير فى كرة السلة باستخدام جاهز مبتكر و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية سرعة ودقة أداء مهارة التمرير للاعبين عينة البحث اشتملت على عدد ١٥ لاعب من لاعبي كرة السلة بنادى بنها الرياضى المسجلين بالاتحاد المصرى واطهرت نتائج البرنامج التدريبي باستخدام الجهاز المبتكر الى وجود تحسن فى نتائج اختبارات سرعة ودقه التمرير لاعبي كرة السلة عينة البحث

٧- محمود زكى محمد عبد الحميد (٢٠٢٢) تأثير برنامج تعليمي للواقع الافتراضي باستخدام نظارة جوجل VR على تعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم هدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي للواقع الافتراضي باستخدام نظارة جوجل (Vr) والتعرف على تأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم بنادي سرس اللبان الرياضي وبلغ حجم العينة (٣٦) لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل مجموعة (١٢) برعم واطهرت النتائج الى ان الواقع الافتراضي ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارات كرة القدم " قيد البحث لبراعم المجموعة التجريبية الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي واداء النموذج العملي) ساهمت بطريقة إيجابية في تعلم مهارات كرة القدم " قيد البحث" لبراعم المجموعة الضابطة تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المقترح (الواقع الافتراضي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي واداء النموذج العملي) في المستوى المهارى مما يدل على فاعلية استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي وتأثيره الإيجابي على البراعم لتعلم مهارات كرة القدم "قيد البحث .

❖ التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات التي تمكن الباحث من الحصول عليها والتي يمكن ان تاخذ كمرجع علمي كدراسات مرتبطة او مشابهة لنوع الدراسة الحالية حيث اظهرت تلك الدراسات في مجملها الى ضرورة الاتجاه والتفكير المبتكر لدعم تطوير البرامج التدريبية باستخدام ادوات واساليب حديثة يكون لها فاعلية كبيرة في عمليات التدريب او التعليم ومن هنا يمكن القول ان كرة السلة الحديثة هي اداة حديثة تم ابتكارها لدعم عمليات التدريب في كرة السلة وتطويره لذلك سوف يقوم الباحث باجراء كافة الاجراءات العلمية والعملية للتعرف على كيفية الاستفادة من تلك الاداه بالشكل الامثل والمناسب ومعرفة ما التي يقوم به تلك الاداه ومدى تأثيرها على الاداء المهارى

❖ اجراءات البحث RESEARCH PROCEDURES

- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث مستعيناً بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياس القبلي و البعدي .

- مجتمع وعينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات ناشئات النادي الاهلى تحت ١٤ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة السلة موسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤ والبالغ عددهم ٣٠ لاعبة كمجتمع للبحث ثم تم تقسيم العينة الى ٢٠ لاعبة كعينة اساسية و ١٠ لاعبة كعينة استطلاعية

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الإستطلاعية
العدد	٣٠	٢٠	١٠

حيث يتضح من جدول (١) ان مجتمع البحث هو عدد (٣٠) لاعبة وعينة البحث الاساسية (٢٠) والعينة الاستطلاعية هي (١٠) لاعبات للتأكد من تجانس العينة في المتغيرات المورفولوجية والمهارية والبدنية لرياضة كرة السلة قام الباحث بإيجاد المتوسط

والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتلك المتغيرات ، كما هو موضح في جدول رقم (٢)
(٣)(٤).

❖ الدراسة الاستطلاعية الاولى

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى وذلك في الفترة من يوم الجمعة ٢٠٢٢/٧/١٠ وحتى يوم الاثنين ٢٠٢٢/٧/١٠ وذلك على ناشئات النادي الاهلي تحت (١٤) سنة وعددهم (١٠) ناشئات وذلك بهدف اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي واجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية .

❖ اهداف الدراسة الاستطلاعية الاولى

- ١- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة في القياس .
- ٢- تدريب المساعدين على كيفية اجراء القياس وتسجيل النتائج .
- ٣- حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

❖ تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي

جدول (٢)

التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي ن=٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	معامل الالتواء
١	الطول	سم	164.1	4.35	164.50	.423
٢	الوزن	كجم	56.56	4.03	56.02	.559
٣	العمر الزمني	سنة	13.76	0.43	14.0	-1.32
٤	العمر التدريبي	سنة	5.16	0.74	5.00	-.286

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (٠.٥٥٩ : -١.٣٢) وهي قيم أقل من (٣+) مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث.

❖ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

❖ الصديق

حيث قام الباحث بحساب صدق الاختبارات المستخدمة عن طريق إيجاد صدق التمايز ومن خلال معرفه هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث حيث قام الباحث باختبار عدد (١٠) ناشئات ثم تم تقسيمهم الى مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة من خارج عينة البحث الاساسية

جدول (٣)

صدق التمايز لعينة البحث في المتغيرات البدنية

ن ١ + ن ٢ = ٥

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
١	انبطاح مائل ثنى	عدد	٤.٧١	1.65	٦.٦٢	1.19	١.٩١	6.08
٢	جلوس ثنى الجذع	عدد	٢.٣	0.51	٢.٦٤٠	0.36	٠.٣١	4.32
٣	الوثب العمودي	سم	٦.٨٦	0.73	٨.٩٢	0.52	-٢.٠٥	7.26
٤	الوثب العريض	م	٠.٨٤	0.49	١.٠٦	0.49	٠.٢	7.25
٥	ثلاث حجلات قدم يمني	م	٢.١٧	1.02	٢.٦٩	0.65	٠.٥١	5.65
٦	ثلاث حجلات قدم يسرى	م	٢.٣٣	2.24	٠ ٢.٦٤	1.82	٠.٣١	5.70
٧	دفع كرة طبية ٣ كجم	م	١.١٣	0.82	١.٦٣	1.081	٠.٤٩	6.24
٨	العدو ٣٠ متر	ث	٨.٩٢	0.97	٦.٨٦	0.85	٢.٠٥٩	7.86

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١.٨٦

يوضح جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة غير المميزة والمميزة في الاختبارات البدنية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٧.٢٦ : ٧.٨٦) وكانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

صدق التمايز لعينة البحث في المتغيرات المهارية

ن ١ + ن ٢ = ٥

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			س	ع	س	ع		
١	المهارات الهجومية	عدد	٤.٢	٠.٤٢١	٨.٨٠	٠.٤٢١	٤.٦٠	٢.٣١
٢		عدد	٤.٣	٠.٥٢٧	٨.٦	٠.٦٣٢	٦.٣٠	7.25
٣		عدد	٦.٨	١.٤٩	٥.٨	٠.٦٧٤	٣.٧٠	5.65
٤		زمن	١٣.٦	٠.٤٢١	٧.٩	٢.٠٠٢	٥.٥٠	5.70
٥		عدد	٣.٩	٠.٥٦٧	٨.٦	٠.٥١٦	٤.٧٠	6.24
٦		عدد	٣.٣	٠.٦٧٤	٦.٩	٠.٥٦٧	٣.٦٠	7.90
٧		عدد	٥	١.٤٩٠	٨.٧	٠.٦٧٤	٣.٧٠	٢.٠٤
٨	المهارات الدفاعية	عدد	٩.٨	٠.٤٢١	١٥.٣	٢.٠٠٢	٥.٥٠	٢.٣٥
٩		ثانية	١٦.٥	٠.٥٢٧	١٠.٢	٠.٦٣	٦.٣٠	7.25

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١.٨٦

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة غير المميزة والمميزة في الاختبارات المهارية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٠٤ : ٧.٩٠) وكانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

❖ وسائل وأدوات جمع البيانات :

حيث استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها من خلال:

١- الاختبارات المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبى كرة السلة إعداد / أحمد حسام الدين احمد

مرفق ١

٢- الاختبارات المتغيرات المهارية للاعبى كرة السلة قيد البحث إعداد/أحمد حسام الدين احمد

مرفق ٢

❖ الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك فى الفترة من يوم ٢٠٢٢/٧/١١ وحتى ٢٠٢٢/٧/٢٠ وذلك على لاعبى النادى الاهلى تحت (١٤) سنة وعددهم (١٠) لاعبة وذلك بهدف:-

❖ اهداف الدراسة الاستطلاعية

- تطبيق مجموعة من نماذج التدريبات المهارية وذلك لمعرفة مدى مناسبتها للمرحلة السنية قيد البحث .
- تطبيق عدد (٥) وحدات تدريبية لتحديد زمن ودرجة حمل كل وحدة تدريبية يومية خلال الاسابيع مختلفة الحمل .
- تقنين حمل التدريب باستخدام معادله النبض المستهدف اثناء التدريب (THR)

❖ نتائج الدراسة الاستطلاعية

- تناسبت نماذج التدريبات المهارية مع المرحلة السنية لعينة البحث .
- تم تقنين الاحمال التدريبية باستخدام مكونات الحمل (الشدة - الحجم - الكثافة) .
- تم قياس معدلات النبض للناشئين من ثم تم تطبيق معادله النبض المستهدف .

❖ درجات الحمل المستخدمة فى البحث

أكدت نيفين زيدان (٢٠١٤) ان مكونات حمل التدريب بصورة مجتمعة معا تؤثر بصورة مباشرة فى تكوين درجة الحمل التى يقوم بأدائها الفرد الرياضى ، وهى تشير الى تأثيرات مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة) فى اللاعب وتمثل بنسبة مئوية من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله او ادائه . حيث اشارت ان درجات حمل التدريب تنقسم الى (حمل اقصى - حمل عالى - حمل متوسط - حمل اقل من المتوسط - الراحة الايجابية)

❖ تحديد شدة الحمل باستخدام معدل نبض القلب المستهدف

قام الباحث باستخدام المسح المرجعى للحصول على انسب طريقة لحساب معدلات نبض القلب حيث تبنى الباحث طريقة كارفونين (karvonen) لحساب معدل النبض المستهدف وذلك باستخدام المعادله التالية :-

$$\text{حساب درجة الحمل الفسيولوجى} = \text{درجة الحمل} \% / ١٠٠ \times (\text{الفرق بين اقصى معدل ضربات القلب و النبض وقت الراحة}) + \text{النبض وقت الراحة}$$

احتياطى النبض = اقصى معدل للنبض - النبض اثناء الراحة
 اقصى معدل للنبض لعينة البحث = ٢٢٠ - العمر الزمنى
 متوسط اقصى معدل للنبض لعينة البحث = ٢٢٠ - ١٤ = ٢٠٦
 متوسط معدل النبض اثناء الراحة لعينة البحث = ٦٠ ن/ق
 احتياطى النبض لعينة البحث = ٢٠٦ - ٦٠ = ١٤٦ ن/ق

جدول (٥)

تحديد شدة الحمل باستخدام معدل النبض المستهدف

درجة حمل التدريب	شدة الحمل التدريبى	معدل النبض المستهدف	احتياطى معدل النبض	النبض اثناء الراحة
الحمل الاقصى	٩٠:١٠٠%	١٩١-٢٠٦ ن/ق	١٤٦	٦٠
الحمل العالى	٧٥:٨٩%	١٦٨-١٩٠ ن/ق	ن/ق	ن/ق
الحمل المتوسط	٥٠:٧٤%	١٣٢-١٦٧ ن/ق		

يوضح الجدول تحديد شدة الحمل باستخدام معدل النبض المستهدف ومن خلال ما تم عرضه تمكن الباحث من تحديد معدل النبض المستهدف فى ضوء شدة الحمل المطلوبة لعينة البحث اثناء الوحدة التدريبية كما موضح بالجدول السابق

❖ البرنامج التدريبى المقترح للتعرف على تأثير استخدام HEAVY BALL كرة السلة الثقيلة على تنمية بعض متغيرات الاداء المهارى للاعبى كرة السلة .

❖ الهدف من البرنامج التدريبى

يهدف البرنامج التدريبى الى التعرف على تأثير استخدام HEAVY BALL كرة السلة الثقيلة على تنمية بعض متغيرات الاداء المهارى للاعبى كرة السلة

❖ تجربة البحث الأساسية

بعد أن قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وما توصل إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي: -

خضعت افراد العينة الأساسية لبرنامج موحد فى كل محتوياته المقترحة الذى طبق من قبل الباحث على ناشئات النادى الاهلى تحت ١٤ سنة وذلك لمدة ٨ أسابيع من ٢٠٢٢/٨/١ الى ٢٠٢٢/٩/٣٠

❖ الأسس التي قام الباحث بمراعتها عند تطبيق البرنامج :-

- قام الباحث بتطبيق البرنامج بواقع ٥ تدريبات أسبوعيا وبزمن يتراوح من ٨٦ : ١٤٣ دقيقة لمدة ٨ أسابيع ، وبناء على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٤٠ وحدة تدريبية ، وقد تم التدرج بشدة التدريبات خلال الاسابيع من ٥٠% : ٩٥% من الحمل الاقصى للاعب.
- تم تنفيذ الأحماء الموحد فى الجرعات التدريبية على مجموعة الدراسة بحمل هوائي شدته ٣٠% : ٥٠% والذي احتوى على تدريبات تسهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط الدورة الدموية (كالجري المتنوع والقفز) ثم تدريبات الاطالة المتنوعة.
- تم تنفيذ الجزء الرئيسى و الذى اشتمل على تدريبات الإعداد العام لمجموعه البحث والذي استهدف محتواه معظم اجزاء الجسم .
- تم تطبيق المتغير التجريبي (استخدام كرة السلة الثقيلة فى جميع التدريبات المهارية) فى جزء الإعداد الخاص المهارى من الجرعة التدريبية لعينة البحث .
- تم تنفيذ الجزء الخاص بالتهدة الموحد فى الجرعات التدريبية والذي يحتوى على تمرينات تساهم فى إستعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطالات الثابتة .

جدول (٦)

نموذج التوزيع الزمنى لحمل التدريب للأسبوع الأول من البرنامج التدريبى المقترح

أيام التدريب	درجة الحمل الأسبوعية	معدل النبض	زمن الجرعة
الجرعة الاولى	متوسط ٧٤:٥٠%	١٦٧-١٣٢ ن/ق	٨٦ دقيقة
الجرعة الثانية	عالي ٨٩:٧٥%	١٦٨-١٩٠ ن/ق	٨٨ دقيقة
الجرعة الثالثة	متوسط ٧٤:٥٠%	١٦٧-١٣٢ ن/ق	٨٨ دقيقة
الجرعة الرابعة	أقصى ١٠٠:٩٠%	١٩١-٢٠٦ ن/ق	٨٨ دقيقة
الجرعة الخامسة	متوسط ٧٤:٥٠%	١٦٧-١٣٢ ن/ق	٨٩ دقيقة

يوضح الجدول رقم (٦) التوزيع الزمنى لحمل التدريب للأسبوع الاول من البرنامج التدريبى المقترح

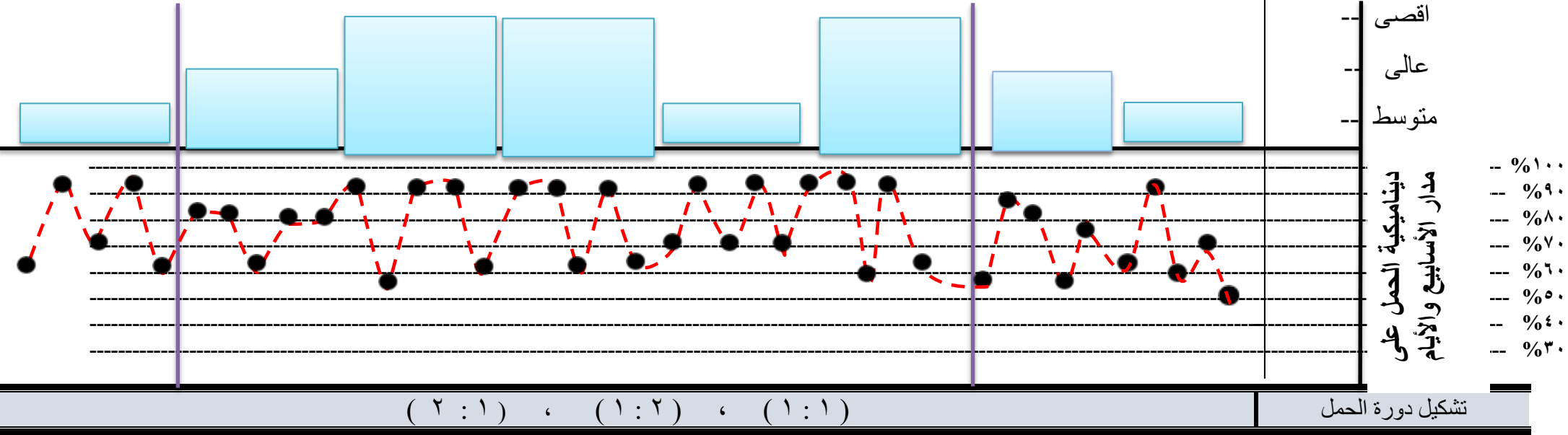
جدول (٧)
ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني والنسبي لمكونات الجرعات التدريبية خلال الثمانية اسابيع

الأسابيع		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	٨ أسابيع
ديناميكية الحمل	أقصى									
	عالي									
	متوسط									
زمن الاحماء		٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٦٠٠ دقيقة
الإعداد البدني العام	النسبة المئوية %	١٥ %	١٥ %	١٥ %	١٥ %	١٥ %	١٥ %	١٥ %	١٠ %	
	الزمن بالدقيقة	٦٦ ق	٧٩ ق	٩٢ ق	٥٢ ق	٦٢ ق	٧٠ ق	٦٢ ق	٥٢ ق	٥٣٥ دقيقة
الإعداد البدني الخاص	النسبة المئوية %	٤٠ %	٤٠ %	٣٥ %	٣٥ %	٣٠ %	٣٠ %	٢٥ %	٢٥ %	
	الزمن بالدقيقة	١٧٥ ق	٢١١ ق	٢١٥ ق	١٨٥ ق	١٨٥ ق	٢١١ ق	١٥٣ ق	١٣٢ ق	١٤٦٧ دقيقة
الإعداد المهارى	النسبة المئوية %	٣٥ %	٣٥ %	٤٠ %	٤٠ %	٤٥ %	٣٥ %	٣٥ %	٣٥ %	
	الزمن بالدقيقة	١٥٤ ق	١٨٥ ق	٢٤٦ ق	٢١١ ق	٢٧٦ ق	٢٤٦ ق	٢١٥ ق	١٨٥ ق	١٧١٨ دقيقة
الإعداد الخططي	النسبة المئوية %	١٠ %	١٠ %	١٠ %	١٥ %	١٥ %	٢٥ %	٣٠ %	٣٠ %	
	الزمن بالدقيقة	٤٤ ق	٥٢ ق	٦٢ ق	٧٩ ق	٩٢ ق	١٧٦ ق	١٨٥ ق	١٥٨ ق	٨٤٨ دقيقة
الإجمالي		٤٣٩ ق	٥٢٧ ق	٦١٥ ق	٥٢٧ ق	٦١٥ ق	٧٠٣ ق	٦١٥ ق	٥٢٧ ق	٤٥٦٨ دقيقة
زمن التهيئة		٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٥ ق	٢٠٠ ق

جدول (۸)

محتوى توزيع جوانب الاعداد للبرنامج التدريبي المقترح

المرحلة							فترة إعداد		
الفترة الزمنية							من ١ / ٨ / ٢٠٢٢ م إلى ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٢		
نوع الفترة التدريبية		فترة التأسيس		مرحلة رفع المستوى – التنمية والتطوير			فترة التهيئة		
دورات الحمل الصغرى (الأسابيع)		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
عدد الجرات التدريبية الأسبوعية		٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
متوسط زمن الجرعة التدريبية		٨٦ : ٨٩ دقيقة		١٢٢ : ١٤٣ دقيقة			١٠٤ : ١٠٧ دقيقة		
إجمالي زمن الفترة التدريبية		٩٦٦ دقيقة		٣٠٧٥ دقيقة			٥٢٧ دقيقة		
إجمالي زمن المرحلة ككل		٤٥٦٨ دقيقة							



❖ اجراءات تنفيذ البحث

- ١- قام الباحث باجراء مسح مرجعى للعديد من المراجع والدراسات السابقة بهدف التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السله بشكل عام و لناشئى كرة السله.
- ٢- ثم قام الباحث بتحليل مجموعة من مباريات الدور النهائى لبطوله منطقة القاهرة (٢٠٢٢) وعددهم (٥) مباراة بهدف اضافة بعض المتغيرات المهارية لناشئى كرة السله
- ٣- قام الباحث باجراء الدراسه الاستطلاعية الاولى وذلك فى الفترة من يوم الجمعة ٢٠٢٢/٧/١ وحتى يوم الاثنين ٢٠٢٢/٧/١٠ وذلك على ناشئات النادى الاهلى تحت (١٤) سنة وعددهم (١٠) ناشئات وذلك بهدف اجراء التجانس لعينة البحث فى متغيرات الطول والوزن والعمر الزمنى والتدريبي واجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والتأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة فى القياس وتدريب المساعدين على كيفية اجراء القياس وتسجيل النتائج .
- ٤- قام الباحث باجراء الدراسه الاستطلاعية الثانية وذلك فى الفترة من يوم ٢٠٢٢/٧/١١ وحتى ٢٠٢٢/٧/٢٠ وذلك على لاعبى النادى الاهلى تحت (١٤) سنة وعددهم (١٠) لاعبة وذلك بهدف تطبيق مجموعة من نماذج التدريبات المهارية وذلك لمعرفة مدى مناسبتها للمرحلة السنية قيد البحث . تطبيق عدد (٥) وحدات تدريبية لتحديد زمن ودرجة حمل كل وحدة تدريبية يومية خلال الاسابيع مختلفة الحمل و تقنين حمل التدريب باستخدام معادله النبض المستهدف اثناء التدريب (THR)
- ٥- ثم قام الباحث بإجراء القياس القبلى فى الفترة من ٢٠٢٢/٧/٢٢ الى ٢٠٢٢/٧/٣٠
- ٦- ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) اسابيع بواقع (٥) تدريبات اسبوعية خلال فترة الاعداد الخاص وماقبل المنافسات وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/٨/١ الى ٢٠٢٢/٩/٣٠.
- ٧- ثم قام الباحث باجراء القياس البعدى بعد نهاية تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/١٠/١ الى ٢٠٢٢/٨/٢٥ وذلك بالصاله المغطاه بالنادى الاهلى
- ٨- ثم قام الباحث بجمع البيانات المستخلصة من القياس البعدى لعينة البحث ثم معالجتها احصائيا تجهيزا لعرضها ومناقشتها لاستخلاص النتائج والتوصيات .

❖ المعالجات الاحصائية

- ١/٨/٣ المتوسط الحسابى .
- ٢/٨/٣ الانحراف المعياري .
- ٣/٨/٣ معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- ٤/٨/٣ اختبار (ت) .
- ٥/٨/٣ نسبة التحسن.

٦/٨/٣ النسبة المئوية

٧/٨/٣ معامل الالتواء

❖ رابعا : عرض ومناقشة النتائج :-

١- عرض النتائج :-

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية

ن = ٢٠

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س			
١	انبطاح مائل ثنى الذراعين	عدد	٦.٠٥	١.٣٩	٨.٨٥	١.٤٦	-2.8	-١.٧٧	13%
٢	جلوس طويل ثنى الجذع	عدد	٢.٦٧	٢.١٦	٤.٣٥	٢.٠٥٨	-1.68	-٣.٨٣	63%
٣	الوثب العمودي	سم	١٣.١٠	١.٦٨	١٥.٠٢	١.٨٠	-1.92	-٥.٨١	15%
٤	الوثب العريض	م	١.٠٢	٠.١٠	١.١٢	٠.١٨	-0.1	-٧.٣٦	42%
٥	ثلاث حجلات قدم يمني	م	٢.٨٠	٠.٣٤٣	٣.٥٠	٠.٣٨٥	٠.٧٠	-٥.٨٣٩	39%
٦	ثلاث حجلات قدم يسرى	م	٢.٥٥	٠.٣٤٣	٢.٩٠	٠.٣٨٥	0.35	-٢.٨٣	41%
٧	دفع كرة طبية ٣ كجم	م	١.٦٢	٠.٢٤٤	١.٧٠	٠.١٧٧	-0.08	-١.٩٠	36%
٨	العدو ٣٠ متر	ث	٨.١٥	٠.٩٩٧	٦.١٦	٩.٩٥	1.99	-٢.٩٤	32%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٢

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة في

الاختبارات البدنية قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (١.٧٧ : ٧.٣٦) وكانت

قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات
المهارية لعينة البحث

ن = ٢٠

م	الاختبار المهارية			وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
					س	ع	س	ع			
٩	المهارات الهجومية	التحكم في الكرة	أمام القدم	عدد	٦.٦٠	١.٤٢	٨.٦٠	١.٣١	2	٨.٩٠	30%
١٠			بين القدمين	عدد	٦.٨٠	١.١٥	٨.٥٠	٠.٨٢٠	1.7	١١.٣٠-	25%
١١			خلف القدمين	عدد	٦.٨٥	١.٧٥	٨.٦٠	١.١٤	1.75	٢.٤٩-	26%
١٢		المحاورة		زمن	١٠.٧٤	١.٦٨	٩.٩٩	٩.٩٩	-0.75	9.75	7%
١٣		التمرير		عدد	٦.١٠	١.٢٠	٦.٩٠	٧.٢	0.8	5.75	13%
١٤		الرمية الحرة		عدد	٤.٤٥	١.٣١	٥.٣٥	٦.٣٣	0.9	7.55	20%
١٥		التصويب السلمي		عدد	٨.٠٥	١.٤٣	٨.٥٥	٨.٥٥	2.55	2.55	43%
١٦		المتابعة المستمرة		عدد	١٤.٥٥	٢.٠٨	١٥.٥٥	٢.٨٥	2.45	3.45	17%
١٧		التحركات الدفاعية		ثانية	١٤.٦٤	١.٩٠	١٣.٣٠	١.٦٥	-1.34	10.64	9%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = 1.72

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الهجومية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٤٩ : ١١.٣٠) وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

٢- مناقشة النتائج :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه والنتائج التي توصل إليها الباحث من بيانات لعينة البحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة يتضح ما يلي :

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة ت (١.٧٧ : ٧.٣٦) وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث .

ويوضح جدول رقم (٩) قيمة المتوسط الحسابى لاختبار للانبطاح المائل ثنى الذراعين فى القياس القبلى حيث بلغت (٦.٠٥) عده بينما بلغ متوسطها فى القياس البعدى (٨.٨٥) ثانية وبلغت الفروق بين المتوسطين (١.٤٦) وقيمة ت المحسوبة بين ١.٧٧ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٩ .

ويوضح جدول (٩) قيمة المتوسط الحسابى لاختبار جلوس طويل ثنى الجذع فى القياس القبلى حيث بلغت (٢.٦٧) بينما بلغ متوسطها فى القياس البعدى (٤.٣٥) وبلغت الفروق بين المتوسطين (٢.٨) وقيمة ت المحسوبة -٣.٨٣ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٩ .

ويوضح جدول (٩) قيمة المتوسط الحسابى لاختبار الوثب العمودى فى القياس القبلى حيث بلغت (١٥.٠٢) وقيمة ت المحسوبة (-٥.٨١) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٩ .

ويوضح جدول (٩) قيمة المتوسط الحسابى لاختبار الوثب العريض فى القياس القبلى حيث بلغت (١.٠٢) بينما بلغ متوسطها فى القياس البعدى (١.١٢) وبلغت الفروق بين المتوسطين (-0.1) وقيمة ت المحسوبة بين (٧.٣٦) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٩ .

ويوضح جدول (٩) قيمة المتوسط الحسابى لاختبار ثلاث حجلات قدم يمينى فى القياس القبلى حيث بلغت (٢.٨٠) بينما بلغ متوسطها فى القياس البعدى (٣.٥٠) وبلغت الفروق بين المتوسطين (٠.٧٠) وقيمة ت المحسوبة بين (-٥.٨٣) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٩ .

ويوضح جدول (٩) قيمة المتوسط الحسابى لاختبار ثلاث حجلات قدم يسرى فى القياس القبلى حيث بلغت (٢.٥٥) بينما بلغ متوسطها فى القياس البعدى (٢.٩٠) وبلغت الفروق بين المتوسطين (٠.٣٥) وقيمة ت المحسوبة بين 2.83 عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٩ .

ويوضح جدول (٩) قيمة المتوسط الحسابى لاختبار دفع كرة طبية ٣ كجم فى القياس القبلى حيث بلغت (١.٦٢) بينما بلغ متوسطها فى القياس البعدى (١.٧٠) وبلغت الفروق بين المتوسطين (-0.08) وقيمة ت المحسوبة بين (١.٩٠) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٩ .

ويوضح جدول (٩) قيمة المتوسط الحسابى لاختبار العدو ٣٠ متر فى القياس القبلى حيث بلغت (٨.١٥) بينما بلغ متوسطها فى القياس البعدى (٦.١٦) وبلغت الفروق بين المتوسطين (1.99) وقيمة ت المحسوبة بين (٢.٩٤) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٩ .

و يوضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة فى اختبارات المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (-٢.٤٩ : ١١.٣٠) وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لعينة البحث فى المهارات الاساسية الهجومية قيد البحث .

و يوضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى اداء الاختبارات مهارية قيد البحث حيث انحصرت الفرق بين المتوسطين من (- ١.٤٣ : ٢.٥٥) مما يدل على التأثير الايجابى لاستخدام البرنامج التدريبي المقنن من حيث الشده والحجم الكثافة على بعض المتغيرات الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة .

و يوضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى اداء الاختبارات مهارية قيد البحث حيث انحصرت الفرق بين المتوسطين من (٧% : ٤٣%) مما يدل على التأثير الايجابى لاستخدام البرنامج التدريبي المقنن من حيث الشده والحجم الكثافة على بعض المتغيرات الهجومية والدفاعية لناشئى كرة السلة .

ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الكرة السلة الثقيلة يعتبراده تدريبية جديدة علي اللاعبين حيث يقدم مثيرات تشويق وتفاعل يعد جديد من نوعه .

ويعزز الباحث هذه النتيجة الى أن نموذج التدريبات الموضوعه داخل البرنامج التدريبى تعتبر بمثابة همزه الوصل بين الاداه التى تم استخدامها والبرنامج المقنن كلاهما ساعدا على تحقيق هدف تحسن الاداء المهارى حيث أنه وسيلة تدريبية متعددة الاستخدامات مما يجعل اللاعب أكثر فاعلية ويشعره بالثقة فى النفس وكذلك لأن استخدام كرة السلة الثقيلة يؤدي إلى عدم الشعور بالملل بسبب تعدد اشكال التدريبات بها ومدى تحفيز اللاعب التى توفره هذه الاداه بأكثر من شكل مما يساعد علي فهم أكبر لكل جزء من أجزاء مما يؤدي إلى زيادة نسب تحسن اللاعبين فى المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية ، ومن ثم فهي تؤثر تأثيراً إيجابياً في التدريب على المهارات الاساسية قيد البحث وكان له تأثير إيجابي على تحسن المستوى البدنى

للعناصر البدنية قيد البحث كما ان البرنامج التدريبي ادى الى تحسن مستوى الاداء المهارى للاعبين.

حيث تتفق نتائج تلك النتائج مع دراسة **محمود محمد نجيب (٢٠١٧)** حيث اشار الى ان البرنامج التدريبي اثر ايجابيا فى تنمية الصفات البدنية وكذلك المهارية .

**** مما يحقق فرضى البحث والذي ينص على :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لعينة البحث

خامساً: الإستخلاصات والتوصيات أولاً: الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجة الإحصائية للبيانات ومناقشة النتائج تم التوصل الى الاستخلاصات التالية :

١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام كرة السلة الثقيلة ساهم بطريقة إيجابية ووفر الوقت في التدريب على المهارات الأساسية الهجومية و المهارات الأساسية الدفاعية لعينة البحث .

٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام كرة السلة الثقيلة ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية لعينة البحث

٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام كرة السلة الثقيلة ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى بعض المتغيرات المتغيرات المهارية الدفاعية لعينة البحث

٤- أدى استخدام كرة السلة الثقيلة الى تحسين فى مهارات المحاوره والتمرير والتصويب

ثانياً: التوصيات

بناء على الإستخلاصات الخاصة بموضوع البحث تقدم الباحث التوصيات التالية:

(١) ضرورة استخدام كرة السلة الثقيلة فى التدريب على المهارات الأساسية للاعبى كرة السلة .

(٢) ضرورة تنويه الوعى باستخدام الادوات والاجهزه الحديثه فى التدريب من خلال الخبراء والمتخصصين في كرة السلة وتكنولوجيا التدريب لسرعة تطوير اللاعبين فى المراحل السنوية .

(٣) ضرورة العمل على توفير الادوات الحديثه مثل كرة السلة الثقيلة فى الاندية وتوسيع قاعدة استخدامها

❖ المراجع العربية

- ١- **انجى عادل متولى:** برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتأثيره على سرعة الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ٢٠٠٦ م .
- ٢- **أبو بكر محمد مرسى :** منهاج كرة السلة مقترح للتلاميذ المعاقين سمعيا بالمدارس الإعدادية ، جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعته المنيا ، ٢٠٠٨ م .
- ٣- **أبو بكر محمد مرسى :** منهاج كرة السلة مقترح للتلاميذ المعاقين سمعيا بالمدارس الإعدادية ، جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعته المنيا ، ٢٠٠٨ م .
- ٤- **محمد إبراهيم جاد الحق :** تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومي للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨ م
- ٥- **حسن سيد معوض:** كرة السلة للجميع دار الفكر العربى الطبعة السابعة ٢٠٠٣
- ٦- **عبد العزيز النمر ، مدحت صالح:** كرة السلة مطابع روز اليوسف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م
- ٧- **محمد عبد الرحيم اسماعيل:** الاساسيات المهارية والخططية الهجومية فى كرة السلة ، منشاه المعارف الاسكندرية ، ٢٠٠٣
- ٨- **دينا كامل محمد منير :** تأثير برنامج تدريبي باستخدام سلم التدريب على القدرات البدنية الخاصة وتحركات القدمين الدفاعية للاعبات كره السلة أطروحة ماجستير جامعة مدينة السادات- كلية التربية الرياضية- قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب ٢٠٢٣ .
- ٩- **ياسمين عزت محمد اليماني:** تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحلقة متعددة الطبقات على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة بمدارس كرة السلة اطروحة (ماجستير) - جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ٢٠٢٢ .
- ١٠- **عبدالعظيم صلاح إسماعيل :** تأثير إستخدام بعض الوسائل التكنولوجية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة السله روحة (دكتوراه) - جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية بنين. قسم تدريب الرياضات الجماعي ٢٠٢٠ .

- ١١- **سُهيل محمد السيد عطية يوسف** : برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز مبتكر لتنمية سرعة رد الفعل لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها 2021.
- ١٢- **احمد ابراهيم عبد الجابر**: تأثير استخدام جهاز متعدد الأغراض على تعلم بعض المهارات الهجومية لبراعم كرة السلة اطروحة (ماجستير) جامعة مدينة السادات. كلية التربية الرياضية. قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب ٢٠٢٣.
- ١٣- **محمد رمضان لطفى** : تأثير برنامج تدريبي لتنمية سرعة ودقه اداء مهارة التمرير باستخدام جهاز الكترونى مبتكر لناشئى كرة السلة اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بنها . ٢٠١٣.
- ١٤- **محمود زكى محمد عبد الحميد** تأثير برنامج تعليمي للواقع الافتراضي باستخدام نظارة جوجل VR على تعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم روحة (ماجستير) جامعة مدينة السادات. كلية التربية الرياضية. قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب. ٢٠٢٢.
- ❖ **المراجع الاجنبية**

21- **Hal Wissel** : Basketball steps to success Co., USA, 1994.

22-**Nate leboutillier**: play basketball like a pro key skills and tips , Mankato ,minn , capstone press, 2011.

❖ **المراجع شبكة الانترنت**

23- <https://www.nike.com/a/weighted-basketball>