

## ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية  
في كرة السلة

• د / محمود محي الدين محمد

يهدف هذا البحث إلى تصميم تدريبات للحقيبة البلغارية للاعبين كرة السلة والتعرف على تأثيرها على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية وأنواع التصويب للعبة قيد البحث، وذلك باستخدام المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، ولقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي لها وقد أجرى هذا البحث على عينة قوامها ١٠ لاعبين من منتخب الجامعة لكرة السلة بجامعة المنيا والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة بمنطقة المنيا للموسم الرياضي ٢٠١٨ - ٢٠١٩م وتم تطبيق تدريبات القوة الوظيفية لمدة ( ٨ ) أسابيع، وبواقع اربع وحدات تدريبية في أيام (السبت، الأحد، الثلاثاء، الاربعاء) من كل أسبوع .

ومن أهم نتائج البحث التأثير الإيجابي لتدريبات الحقيبة البلغارية على المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة حيث كان هناك تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية للعبة قيد البحث في كرة السلة حيث وجدت فروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وتراوح النسب ما بين (٩.٣٨% : ١١٢ %)، وهناك تحسن ملحوظ في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث وجدت فروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وتراوح النسب ما بين (١٧.٣٤ : ١٣٥.٤٨%) . ومن أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تدريبات القوة الوظيفية لتحسين قدرات

• مدرس كرة السلة بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

اللاعبين سواء البدنية أو المهارية في الرياضات بصفة عامة وكرة السلة  
بصفة خاصة.