

" تأثير التدريبات التخصصية للاعب الارتكاز في تحسين الأداء المهارى الهجومي لناشئات كرة السلة "

أ/ اميرة منصور

مقدمة ومشكلة البحث :

يشير " مكولوتش Mcculloch " (٢٠١٥م) ان الألعاب الجماعية تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة فظروف الأداء والمواقف التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباريات متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بحركات ومواقف المنافسين ، الزملاء ، والكرة ، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضى طبقاً لهذه الظروف المتغيرة خلال فترات الإعداد هو من أهم الحلول حتي يكون اللاعبين وفرقهم الشكل المميز للأداء البدني والفني خلال فترة المنافسات . (٢٠ : ١٤)

ويذكر " مدحت صالح " (٢٠١٧م) أن عالم كرة السلة مثلاً للرياضات ذات الايقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعبات من الهجوم إلي الدفاع ، ومن الدفاع إلي الهجوم بسرعة شديدة ، وهي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدون كرة ، ويتميز الأداء في كرة السلة بالانطلاقات الفجائية السريعة سواء بالكرة أو بدونها والتوقف غير المتوقع ، والثوب والدوران وتغيير الاتجاه والسرعة واستخدام ألعاب الخداع وذلك وفقاً لأحداث المباراة وتحركات المنافسين وهذه المبادئ الأساسية للحركة توجد في كلا من المهارات الدفاعية والهجومية . (١٦ : ٥٥)

ويذكر " أحمد شبل " (٢٠١٩م) أن كرة السلة لعبة القوة والسرعة والتحمل ، فهي تتطلب أداء بدني عالي جداً خلال فترات اللعب الأربعة ويظهر ذلك بشكل واضح في سرعة التحول من الأداء الخططي الهجومي إلي الدفاعي والعكس ، وكذلك التغير المستمر في طريقة أداء اللاعبين ما بين السرعة القصوي والهرولة ، أي أن طبيعة العمل ذو شدة عالية ومتغيرة ، وبذلك تكون متطلبات تحقيق الإنجاز العالى فيها أن يعد اللاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً علي مستوى عالي مبنياً على تنمية نظامى الطاقة الهوائى واللا هوائى وينسب متفاوتة مع طبيعة الأداء . (٢ : ١)

ويذكر " هيونج & يوتا Huang&Yutu " (٢٠١٧م) أنه يجب علي المدرب أن يكون ملماً بأحدث طرق والاساليب الحديثة التي تمكنه من تهيئة بيئة اللاعب بشكل أفضل باستخدام الادوات المساعدة لتحسين عملية التدريب ، لتحقيق الهدف المراد تحقيقه . (١٩ : ٣)

ويشير " شعبان محمد " (٢٠٠٦م) أن أهمية استخدام التدريب التخصصي في كرة السلة هو محاولة تحسين أداء اللاعبين خلال الإعداد الخططي والهجومي والدفاعي والذي يفرض تدريب اللاعبين علي بعض النواحي الخاصة والاساسية في تنفيذ خطط اللعب التي يضعها المدرب ، مما يحقق إمكانية تنفيذ الخطط في أحسن صورة . (٩ : ٦٥)

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة ومدربة كرة سلة بقطاع الناشئين فقد لاحظت عدم اهتمام المدربين بالتدريب التخصصي لمراكز اللعب في كرة السلة علي الرغم من دورة الفعال على الأداءات الهجومية وتأثيره بصورة ايجابية على قدرتهم على إصابة الهدف وبالتالي ويؤثر على نتائج المباريات مما دفع الباحثة للبحث في هذه المشكلة ومن خلال إطلاع الباحثة على بعض البحوث والدراسات المرتبطة في مجال التدريب الخاص بموضوع البحث الحالي كدراسة كل من محمد سويدان (٢٠١٧) (١٣) ، محمد محمود (٢٠١٦) (١٤) ، نيفين زيدان (٢٠١٦) (١٧) ،

HalWessel (٢٠١١م) (١٨) وجدت تناول بعضها الى الاهتمام بدراسة مراكز اللعب والاهتمام بها من حيث الأداء الخاصة بها سواء من خلال تحليلها أو التدريب عليها ، بينما إهتم بعضها الآخر بالأداءات المهارية المركبة المشابهة لطبيعة الأداءات في المباريات . واستخلاصاً من ما سبق وجدت الباحثة ندرة في البحوث التي تناولت التدريب التخصصي والأداءات المرتبطة بمراكز اللعب عامة وفي كرة السلة خاصة ، وقد قسمت مراكز اللاعبين في كرة السلة إلى ثلاثة مراكز توزع عليها لاعبو الفريق فهناك مركز صانع الألعاب (١) ومركز القاطع (٢، ٣) ، ومركز لاعب الارتكاز (٤، ٥) ولكل مركز من هذه المراكز مواصفات وتطلبات معينة ، ومن الضروري علي جميع اللاعبين إتقان مختلف المهارات في اللعب لكل مركز ، ولذلك تظهر أهمية التدريبات التخصصية في تحسين الاداء المهاري الهجومي مما دعى الباحثة لإجراء البحث الحالي وعنوانه " تأثير التدريبات التخصصية للاعب الارتكاز في تحسين الاداء المهاري الهجومي لناشئات كرة السلة " وقامت الباحثة باختيار مهارة التصويب بأنواعها لما لها من أهمية في ممارسة كرة السلة وهي التي تحسم نتيجة المباراة .

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير التدريبات التخصصية للاعب الارتكاز في تحسين الأداء المهاري الهجومي لناشئات كرة السلة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز ولصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة أحمد مصطفى شبل (٢٠٢١م) (٣) بعنوان " تأثير التدريبات التخصصية علي بعض المتغيرات البدنية وسرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب لناشئات كرة السلة " ، يهدف البحث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات التخصصية علي بعض المتغيرات البدنية وسرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب لناشئات كرة السلة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، عينة البحث (١٥) ناشئة تحت ١٦ سنة من ناشئات البنك الاهلي الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وأسفرت أهم النتائج حقق البرنامج المقترح بإستخدام التدريبات التخصصية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المتغيرات البدنية ، حقق البرنامج المقترح بإستخدام التدريبات التخصصية تأثيراً إيجابياً في زيادة سرعة التحركات الدفاعية .
- ٢- دراسة نيفين ممدوح زيدان (٢٠٢٠م) (١٧) بعنوان " تأثير التدريب التخصصي لبعض مراكز اللعب على انتاجية الأداءات الهجومية في مباريات كرة السلة" ، يهدف البحث يهدف البحث الى تحسين انتاجية الأداءات الهجومية المنتهية بالتصويب للاعبين مراكز الخط الخارجي لناشئين

تحت (١٦) سنة في كرة السلة وذلك من خلال (تدريبات تخصصية لاداءات الهجومية المنتهية بالتصويب للاعبى مراكز الخط الخارجى للناشئين تحت ١٦ سنة في كرة السلة ، التعرف على تأثير التدريبات التخصصية في تحسين انتاجية الاداءات الهجومية المنتهية بالتصويب للاعبى مراكز الخط الخارجى للناشئين تحت ١٦ سنة في كرة السلة)، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي والوصفي ، عينة البحث (١٥) لاعب بواقع (٦) مباريات لكل من القياسين القبلي والبعدي . ، وأسفرت أهم النتائج - وجود نسب تحسن في متغيرات الاداءات الهجومية المنتهية بالتصويب للاعبى مراكز الخط الخارجى لعينة لدراسة ، توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إنتاجية الاداءات الهجومية المنتهية بالتصويب للاعب مراكز الخط الخارجى عينة البحث لصالح القياس البعدي..

٣- دراسة محمد أشرف كامل (٢٠١٥م) (١٢) بعنوان " إستراتيجية مقترحة للتدريب المختلط (أثقال - بليومترى) كموجهة لسرعة التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب التخصصية لناشئي المنتخبات القومية لكرة اليد تحت ٢٠ سنة في ج.م.ع. يهدف البحث هدف الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية مقترحة للتدريب المختلط (أثقال - بليومترى) كموجهة لسرعة التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب التخصصية لناشئي المنتخبات القومية لكرة اليد تحت ٢٠ سنة في ج.م.ع، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي والمسحي)، عينة البحث عد(٣٦) ناشئي من ناشئي الفرق القومية مواليد ١٩٩٤ ، بالإضافة إلى تحليل (١٢) مباراة من نهائيات بطولة العالم أسبانيا ٢٠١٣م، وأسفرت أهم النتائج - تم تحديد الاداءات الدفاعية الخطئية المركبة لكل مركز من مراكز اللعب التخصصية داخل التشكيلات الدفاعية خلال بطولة العالم بأسبانيا ٢٠١٣، أثرت الاستراتيجيات المقترحة للتدريب المختلط(أثقال - بلومترك) تأثيراً إيجابياً في متغيرات البحث .

٤- دراسة سعد سعدون جواد (٢٠١٥م) (٧) بعنوان " تأثير تمارينات تخصصية دقيقة في تطوير القوة الخاصة وقدرة التحكم بالمفاصل والعضلات العاملة لدى لاعبي كرة القدم الطلاب " يهدف البحث فحص تاثيرات Foam.Rolling كأداة لاستعادة الاستشفاء بعد بروتوكول تمرين مكثف من خلال تقييم عتبة ألم الضغط ووقت الجري وسرعة تغيير الاتجاه والقدرة والتحمل الديناميكي للفوهدفت الدراسة إلى إعداد تمارينات تخصصية دقيقة في تطوير القوة الخاصة وقدرة التحكم بالمفاصل والعضلات العاملة ومعرفة مدى تأثيرها لدى لاعبي كرة القدم الطلاب، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، عينة البحث عد(٢٤) لاعبا بكرة القدم من الطلاب بأعمار (١٩-٢١) سنة من لاعبي منتخب كلية الصيدلة- الجامعة المستنصرية، وأسفرت أهم النتائج وجود تطور في القوة الخاصة وقدرة التحكم بالمفاصل والعضلات العاملة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين مجموعة تجريبية والاخرى ضابطه بنظام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشئات كرة السلة بمحافظة الغربية ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئات كرة السلة والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي طنطا الرياضي ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٠) ناشئة ، وقد إختيار عدد (٨) لاعبين لمركز الارتكاز .

عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (٢٠) ناشئة من ناشئات نادي بلدية المحلة ، ، وقد إختيار عدد (٨) لاعبين لمركز الارتكاز .

اعتدالية بيانات العينة:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي ، قامت الباحثة بالتأكد من تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة مثل (معدلات دلالات النمو - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية) من خلال جدول (١) :

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية

قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=٤٠

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١	السن	سنة/شهر	١٥.٨٢٣	١٥.٨٠٠	٠.١٤٠	٠.٠٩٣	٠.٥٩٨-
٢	طول	سم	١٦٠.٥٠٠	١٦٠.٠٠٠	٤.٧٦٤	٠.٨٢٢-	٠.٣٥٣
٣	الوزن	كجم	٥١.٤٧٥	٥٢.٠٠٠	٤.٣٢٦	٠.٩٧٣	٠.٥١٦
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	٠.٨٧٧	١.١٢٢-	٠.٢٤٠
الاختبارات البدنية :							
١	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٣.٤٥٠	٣٣.٠٠٠	١.٠٦١	٠.٥٥٨-	٠.٣٤١
٢	رمي كرة طبية	نقطة	٤٣.٨٠٠	٤٤.٠٠٠	١.٨٠٠	٠.٧٤٩-	٠.٢٠٤
٣	٣٠م عدو	ث	٤.١٤٨	٤.١٨٠	٠.٤٧٨	٠.٣٠٦-	٠.٤٣٧
٤	الجري الزجاجي	ث	٢٢.٠٧٥	٢٢.٠٠٠	٢.٠٣٠	٠.٣٨٥-	٠.٠٦٧
٥	دقة التمرير بالدفع	عدد	١٤.٩٢٥	١٥.٠٠٠	١.٤٠٣	٠.٦٢٤-	٠.٤٣٣

• الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=٠.٣٧٤

• حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٣٣

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحني الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

جدول (٢)
الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في متغير الاختبارات المهارية
(لاعب الارتكاز) قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات
ن=١٦

م	الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	دقة المحاوره بين القدمين وخلف الظهر باليدين	ثانية	١٢.٧٨٣	١٢.٨٠٠	٠.٣٠٤	٠.٣٩٢-	٠.٥٣٦-
٢	سرعة ودقة التمرير من فوق الرأس	عدد	١٢.٦٢٥	١٣.٠٠٠	١.٥٠٠	٠.٦٥٠-	٠.٤٧٨-
٣	دقة التمرير الخطافية	نقطة	١١.٥٦٣	١١.٥٠٠	١.٢٦٣	٠.٨٧٢-	٠.٢٩٣
٤	دقة التصويب البعيد من الركن	نقطة	٢.٥٦٣	٣.٠٠٠	٠.٨٩٢	٠.٣٧١-	٠.٢١٤-
٥	دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة	نقطه	٢٥.٧٥٠	٢٥.٥٠٠	١.٩٤٩	١.١١٧-	٠.٠٣١
٦	القدرة على المحاوره مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (مين ، شمال)	درجة	٢٠.٦٢٥	٢١.٠٠٠	٠.٨٠٦	٠.١٣٠-	٠.٠٢٧-
٧	دقة التصويب الثلاثي من أماكن محددة	نقطة	٢٥.٤٣٨	٢٥.٠٠٠	٢.٠٣٢	١.٠٨١-	٠.٢٥١-

• الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٥٦٤

• حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.١٠٦

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث إلي مجموعتين في ضوء إجراءات التجانس بينهما ، وفقاً لنتائج

القياسات القبلية كما هو موضح بالجدول (٣)

جدول (٣)
التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ
ن=٢=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
معدلات دلالات النمو :										
١	السن	سنة/شهر	١٥.٨١٠	١٥.٨٣٥	٠.١٣٥	٠.٠٢٥	١.٢١٠	٠.٥٥٨	٠.٥٨٠	
٢	طول	سم	١٦٠.٦٠٠	١٦٠.٤٠٠	٣.٨٥٤	٠.٢٠٠	١.٠٨٤	٠.٢٢٦	٠.٨٢٢	
٣	الوزن	كجم	٥١.٥٠٠	٥١.٤٥٠	٤.٢٩٨	٠.٠٥٠	١.٠٨٠	٠.٠٣٦	٠.٩٧١	
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٥.٠٥٠	٤.٩٥٠	٠.٨٢٦	٠.١٠٠	١.٣٠٩	٠.٣٥٦	٠.٧٢٣	
الاختبارات البدنية :										
١	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٣.٥٠٠	٣٣.٤٠٠	٠.٩٩٥	٠.١٠٠	١.٣٣٠	٠.٢٩٥	٠.٧٧٠	
٢	رمي كرة طبية	نقطة	٤٣.٩٠٠	٤٣.٧٠٠	١.٨٦٧	٠.٢٠٠	١.١٠٧	٠.٣٤٧	٠.٧٣٠	
٣	٣٠م عدو	ث	٤.١٤١	٤.١٥٦	٠.٥٠٧	٠.٠١٥	١.٢١٧	٠.٠٩٨	٠.٩٢٢	
٤	الجرى الزجراجي	ث	٢٢.١٥٠	٢٢.٠٠٠	٢.٠٧٧	٠.١٥٠	١.٠٤٤	٠.٢٣١	٠.٨١٩	
٥	دقة التمرير بالدفع	عدد	١٥.٠٠٠	١٤.٨٥٠	١.٣٨٧	٠.١٥٠	١.٠٩٤	٠.٣٣٤	٠.٧٤٠	

• قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ . ودرجتي حرية (١٩، ١٩) = ٣.١٨

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢٠.٢١

يوضح جدول (٣) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .

جدول (٤)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث لبيان التكافؤ
ن=١ ن=٢=٨

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	التجانس	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز)
				ع±	س	ع±	س		
٠.٨٧٦	٠.١٥٩	١.١٥٠	٠.٠٢٥	٠.٣٠٤	١٢.٧٧٠	٠.٣٢٦	١٢.٧٩٥	ثانية	دقة المحاوره بين القدمين وخلف الظهر باليدين
٠.٧٥١	٠.٣٢٣	١.٣٩٣	٠.٢٥٠	١.٤١٤	١٢.٥٠٠	١.٦٦٩	١٢.٧٥٠	عدد	سرعة ودقة التمرير من فوق الرأس
٠.٨٥١	٠.١٩١	١.٣٨٨	٠.١٢٥	١.٤٠٨	١١.٦٢٥	١.١٩٥	١١.٥٠٠	نقطة	دقة التمرير الخطافية
٠.٧٩٠	٠.٢٧١	١.٠٢١	٠.١٢٥	٠.٩١٦	٢.٦٢٥	٠.٩٢٦	٢.٥٠٠	نقطة	دقة التصويب البعيد من الركن
٠.٨٠٧	٠.٢٤٨	١.٠٣٦	٠.٢٥٠	١.٩٩٦	٢٥.٦٢٥	٢.٠٣١	٢٥.٨٧٥	نقطه	دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة
٠.٥٥٤	٠.٦٠٧	١.٧١٤	٠.٢٥٠	٠.٧٠٧	٢٠.٧٥٠	٠.٩٢٦	٢٠.٥٠٠	درجة	القدرة على المحاوره مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (يمين ، شمال)
٠.٧٢٦	٠.٣٥٨	١.٢٣٢	٠.٣٧٥	٢.٢٠٠	٢٥.٦٢٥	١.٩٨٢	٢٥.٢٥٠	نقطة	دقة التصويب الثلاثي من أماكن محددة

• قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتى حرية (٧، ٧) = ٣.٧٩

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٤) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة فى متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أستخدمت الباحثة لجمع البيانات الخاصة بالبحث الوسائل والأدوات الآتية :

إستمارات البحث :

(أ) إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات البدنية لناشئات كرة السلة تحت ١٦ سنة .مرفق

رقم (٢)

(ب) إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات المهارية للاعب الارتكاز .مرفق رقم (٢)

تم عرض هذه الإستمارات على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٩) خبير ، حيث يبدي

الخبير رأية بالموافقة أو غير الموافقة عن كل متغير من المتغيرات المقترحة .

قامت الباحثة بإستخدام إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث و إشملت على:

- البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الاسم - الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول) بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- إقماع بلاستيك . - شريط قياس . - كرات سلة .
- كرات طبية . - الرستاميتير . - ساعة إيقاف .
- أطواق . - صافرة . - مقعد سويدي

الاختبارات المستخدمة في البحث :

(أ) القياسات الأساسية لعينة البحث :

- العمر الزمني : تم إحتسابه لأقرب شهر وحدة قياسية (سنة / شهر) .
- الطول : تم قياسية لأقرب سم بإستخدام مقياس الطول ووحدة قياسية (سم) .
- الوزن : تم قياسية لأقرب كجم بإستخدام الميزان الطبي وحدة قياسية (كجم) .
- العمر التدريبي : تم إحتسابه لأقرب شهر وحدة قياسية (سنة / شهر) .

(ب) الاختبارات الخاصة بالمكونات البدنية :

جدول (٥) الاختبارات البدنية

م	إسم الاختبار	المهارة المراد قياسها	وحدة القياس
١.	الوثب العمودي من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين	سم
٢.	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة من الوقوف	قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .	نقطة
٣.	٣٠م عدو لقياس السرعة	قياس السرعة الانتقالية	ثانية
٤.	إختبار الجري الزجراجي بين الحواجز	قياس الرشاقة	ثانية
٥.	إختبار دقة التمرير علي الهدف	قياس الدقة .	نقطة

(ج) إختبارات مركز (لاعب الارتكاز)

جدول (٦) الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز)

م	مركز اللعب	المهارة المراد قياسها	وحدة القياس
١.	لاعب الارتكاز	قياس دقة المحاورة بين القدمين وخلف الظهر باليدين	ثانية
٢.		قياس سرعة ودقة التمرير من فوق الرأس	عدد
٣.		قياس دقة التمرير الخطافية	نقطه
٤.		قياس دقة التصويب البعيد من الركن	نقطه
٥.		قياس دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة	نقطه
٦.		قياس القدرة علي المحاورة مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (يمين ، شمال)	درجة
٧.		قياس دقة التصويب الثلاثي من أماكن محددة	نقطه

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الإستطلاعية الأولى إلي التأكد من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث ، وتم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ١٨ ، ١٩ /٢٢/٢٠٢٢م وقوامها (٢٠) ناشئة تحت ١٦ سنة من خارج عينة البحث الأساسية بنادي بلدية المحلة .

- ملائمة هذه الاختبارات لعينه البحث.
- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات.
- صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

وقد أسفرت النتائج التي توصلت إليها الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من صلاحية الأماكن المختارة لإجراء القياسات والإختبارات .
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الإختبارات .
- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه إدارة وتنظيم الإختبارات المستخدمة ومحاولة تلافيها
- التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة علي عينة التقنين وقوامها ٢٠ ناشئة تحت ١٦ سنة من نادي بلدية المحلة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة وتضمنت هذه الدراسة تطبيق وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٢/٠٥/٢٠٢٢ وحتى ٢٣/٠٥/٢٠٢٢م.

تهدف هذه الدراسة إلي :

- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية (عينة البحث) .
 - التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج .
- وتوصلت الدراسة إلي ملائمة البرنامج التدريبي لعينة البحث والهدف الذي تسعى إلي تحقيقه الباحثة وتوافر الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج .

البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلي التعرف علي " تأثير استخدام التدريبات التخصصية علي مركز لاعب الارتكاز والادار المهاري الهجومي "

- ١- مدة البرنامج التدريبي ١٢ أسبوع .
- ٢- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٤) مرات .
- ٣- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .

تخطيط البرنامج :

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع .

- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٤ وحدات أسبوعية.
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق) من خارج زمن الوحدة التدريبية الأساسية .
- اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج والتهديئة.
- راعت الباحثة مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي.
- استخدمت الباحثة طرق التدريب المختلفة وهي: طرق التدريب الفترى (منخفض ومرتفع الشدة) وذلك عند وضع البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمهارات قيد البحث.
- شدة الحمل من ٥٠ - ٩٠٪.
- فترات الراحة البيئية ٩٠ - ٢٤٠ ثانية أى راحة ايجابية غير كاملة
- التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي فى الحمل بزيادة عدد مرات التدريب (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البيئية.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٠٢٢/٠٦/٠١ م إلي يوم ٢٠٢٢/٠٨/٣١ م .

القياس القبلى :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى على عينة البحث فى الفترة الزمنية من ٢٥، ٢٦/٠٥/٢٠٢٢ م لإجراء إعتدالية بيانات على عينة البحث واشتملت القياسات فى اليوم الأول قياسات المستوى البدنى للاعبين ، وقياسات اليوم الثانى لقياس مستوى أداء المهارات قيد البحث لعينة البحث.

القياس البعدى :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى على عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياس القبلى وبعد إنتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك فى الفترة من ٠١، ٠٢ / ٠٩ / ٢٠٢٢ م .

المعالجات الإحصائية :

تم إستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً وإستعانت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- معامل الارتباط .
- الوسيط .
- الانحراف المعيارى .
- معامل التفلطح .
- معامل الالتواء .
- نسب التحسن المئوية .
- قيمة (ت) .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية

ن=٢٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	الوثب العمودي من الثبات	٣٣.٥٠٠	١.١٤٧	٣٨.٧٥٠	١.٣٣٣	٥.٢٥٠	٠.٣٨٣	١٣.٧٠٨	١٥.٦٧٢	٢.٥٦٢	مرتفع
٢	رمي كرة طبية	٤٣.٩٠٠	٣.٧٧٤	٧٤.١٥٠	٤.٩٣١	٣٠.٢٥٠	١.٨٧٦	١٦.١٢٥	٦٨.٩٠٧	٣.٢٩٨	مرتفع
٣	٣٠م عدو	٤.١٤١	٠.٤٦٠	٣.٧٢٦	٠.٣١٨	٠.٤١٥	٠.٠٥١	٨.١٣٧	١٠.٠٢٣	١.٩٨١	مرتفع
٤	الجري الزجاجي	٢٢.١٥٠	٢.٠٣٣	١٨.٢٧١	٢.٠٣١	٣.٨٧٩	٠.٣٩٧	٩.٧٧١	١٧.٥١٢	٢.٦٦٤	مرتفع
٥	دقة التمرير بالدفع	١٥.٠٠٠	١.٤٥١	٢٤.٣٥٠	٢.٥٣١	٩.٣٥٠	٠.٧٤١	١٢.٦١٨	٦٢.٣٣٣	٣.٠٩٣	مرتفع

• قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٢٩

• مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ :منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.١٣٧ الى ١٦.١٢٥) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٣.١٠٠% الى ٦٨.٩٠٧%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٩٨١ الى ٣.٢٩٨) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات

المهارية (لاعب الارتكاز)

ن=٨

م	الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز)	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	دقة المحاورة بين القدمين وخلف الظهر باليدين	١٢.٧٩٥	٠.٣٢٦	١٠.٦٦١	٠.٣٧٠	٢.١٣٤	٠.١٧٤	١٢.٢٨٠	١٦.٦٧٦	٢.٩٩٧	مرتفع
٢	سرعة ودقة التمرير من فوق الرأس	١٢.٧٥٠	١.٦٦٩	٢٠.١٢٥	١.١٢٦	٧.٣٧٥	٠.٤٧٦	١٥.٥٠٩	٥٧.٨٤٣	٤.٤١٢	مرتفع
٣	دقة التمرير الخطافية	١١.٥٠٠	١.١٩٥	١٧.٥٠٠	١.٤١٤	٦.٠٠٠	٠.٤١٦	١٤.٤٢٦	٥٢.١٧٤	٤.٣٧٣	مرتفع
٤	دقة التصويب البعيد من الركن	٢.٥٠٠	٠.٩٢٦	٤.٧٥٠	١.٠٣٥	٢.٢٥٠	٠.١١٤	١٩.٧٩٥	٩٠.٠٠٠	٥.٧٤٨	مرتفع
٥	دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة	٢٥.٨٧٥	٢.٠٣١	٣٤.٦٢٥	١.٥٩٨	٨.٧٥٠	٠.٧٠٨	١٢.٣٦٠	٣٣.٨١٦	٢.٨٨٧	مرتفع
٦	القدرة على المحاورة مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (يمين ، شمال)	٢٠.٥٠٠	٠.٩٢٦	٢٦.٦٢٥	٠.٩١٦	٦.١٢٥	٠.٤٨٥	١٢.٦٢٨	٢٩.٨٧٨	٢.٥١٦	مرتفع
٧	دقة التصويب الثلاثي من أماكن محددة	٢٥.٢٥٠	١.٩٨٢	٣٦.١٢٥	٢.٠٣١	١٠.٨٧٥	٠.٨٠٣	١٣.٥٤٠	٤٣.٠٦٩	٣.٤٩٧	مرتفع

- قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=0.895$
 - مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع
- يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.171 الى 13.383) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (19.703% الى 90.00%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.787 الى 4.848) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات البدنية
ن=٢٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الوثب العمودى من الثبات	٣٣.٤٠٠	٠.٩٩٥	٣٤.٨٧٠	١.١٢٦	١.٤٧٠	٠.٣٦١	٤.٠٧٢	٤.٤٠١	٠.٤٣٦	منخفض
٢	رمي كرة طبية	٤٣.٧٠٠	٣.٨٦٧	٥٨.٦٧٥	٤.٧٩٧	١٤.٩٧٥	٢.٠٤٥	٧.٣٢٣	٣٤.٢٦٨	١.١٨٣	مرتفع
٣	٣٠م عدو	٤.١٥٦	٠.٥٠٧	٤.٠٤٥	٠.٢١٢	٠.١١١	٠.٠٣٢	٣.٤٥٣	٢.٦٥٩	٠.٥١٩	متوسط
٤	الجري الزجراجى	٢٢.٠٠٠	٢.٠٧٧	٢١.٢٥٠	١.١٧٨	٠.٧٥٠	٠.٢٣٤	٣.٢٠٥	٣.٤٠٩	٠.٤٨١	منخفض
٥	دقة التمرير بالدفع	١٤.٨٥٠	١.٣٨٧	١٧.٨٠٠	١.٩٥١	٢.٩٥٠	٠.٦٤٣	٤.٥٨٨	١٩.٨٦٥	٠.٨٨٦	مرتفع

- قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=0.729$
 - مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع.
- يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.205 الى 7.323) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (2.659% الى 34.268%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (1.183 الى 0.436) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز)
ن=٨

م	الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز)	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	دقة المحاوره بين القديمين وخلف الظهر باليدين	١٢.٧٧٠	٠.٣٠٤	١٢.٣٣٨	٠.٤٤٣	٠.٤٣٢	٠.١٢٥	٣.٤٦٠	٣.٣٨٧	٠.٤٦٢	منخفض
٢	سرعة ودقة التمرير	١٢.٥٠٠	١.٤١٤	١٤.٥٠٠	١.٨١٢	٢.٠٠٠	٠.٣٧٨	٥.٢٩٢	١٦.٠٠٠	١.١١٦	مرتفع

متوسط	٠.٧٤٣	٩.٦٧٧	٣.٨١٣	٠.٢٩٥	١.١٢٥	١.٢٨٢	١٢.٧٥٠	١.٤٠٨	١١.٦٢٥	من فوق الرأس
مرتفع	١.٤٥٢	٢٣.٨١٠	٦.٠٦٩	٠.١٠٣	٠.٦٢٥	١.١٦٥	٣.٢٥٠	٠.٩١٦	٢.٦٢٥	دقة التصويب البعيد من الركن
منخفض	٠.٤٥٢	٧.٣١٧	٥.٧٤١	٠.٣٢٧	١.٨٧٥	٢.٣٣٠	٢٧.٥٠٠	١.٩٩٦	٢٥.٦٢٥	دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة
منخفض	٠.٤١١	٣.٠١٢	٣.٤١٦	٠.١٨٣	٠.٦٢٥	١.٥١٨	٢١.٣٧٥	٠.٧٠٧	٢٠.٧٥٠	القدرة على المحاورة مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (يمين ، شمال)
متوسط	٠.٥٧٣	٥.٨٥٤	٣.٥٥٠	٠.٤٢٣	١.٥٠٠	٢.٤١٦	٢٧.١٢٥	٢.٢٠٠	٢٥.٦٢٥	دقة التصويب الثلاثي من أماكن محددة

• قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٩٥

• مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٠٠٠ الى ٨.٥٠٠) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦.٢٥٠% الى ٢١.٠٥٣%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٤٦٩ الى ١.٢٥٦) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعيدة و معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
ن=٢=٢٠

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س					
١	الوثب العمودي من الثبات	١.٣٣٣	٣٨.٧٥٠	١.١٢٦	٣.٨٨٠	٩.٦٩٣	٢.٩١١	مرتفع
٢	رمي كرة طبية	٤.٩٣١	٧٤.١٥٠	٤.٧٩٧	١٥.٤٧٥	٩.٨٠٥	٣.١٣٨	مرتفع
٣	٣٠ م عدو	٠.٣١٨	٣.٧٢٦	٠.٢١٢	٠.٣٢٠	٣.٦٤٢	١.٠٠٤	مرتفع
٤	الجري الزجراجي	٢.٠٣١	١٨.٢٧١	١.١٧٨	٢.٩٧٩	٥.٥٣٠	١.٤٦٧	مرتفع
٥	دقة التمرير بالدفع	٢.٥٣١	٢٤.٣٥٠	١.٩٥١	٦.٥٥٠	٨.٩٣٤	٢.٥٨٨	مرتفع

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعيدة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣.٦٤٢ الى ٩.٨٠٥) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (٧.٣٦٤% الى ٢١.٠٥٣%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (١.٠٠٤ الى ٣.١٣٨) وهى دلالات

مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
 $n=1=2=8$

م	الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	دقة المحاورة بين القدمين وخلف الظهر باليدين	٠.٣٧٠	١٢.٣٣٨	٠.٤٤٣	١٢.٣٣٨	١.٦٧٦	١٠.٧٥	١٣.٢٨٩	٣.٧٨٠	مرتفع
٢	سرعة ودقة التمير من فوق الرأس	١.١٢٦	١٤.٥٠٠	١.٨١٢	١٤.٥٠٠	٥.٦٢٥	٨.٤٤٠	٤١.٨٤٣	٣.١٠٥	مرتفع
٣	دقة التمير الخطافية	١.٤١٤	١٢.٧٥٠	١.٢٨٢	١٢.٧٥٠	٤.٧٥٠	٧.٠٣٩	٤٢.٤٩٦	٣.٣٥٩	مرتفع
٤	دقة التصويب البعيد من الركن	١.٠٣٥	٣.٢٥٠	١.١٦٥	٣.٢٥٠	١.٥٠٠	٢.٧٢٢	٦٦.١٩٠	١.٤٤٩	مرتفع
٥	دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة	١.٥٩٨	٢٧.٥٠٠	٢.٣٣٠	٢٧.٥٠٠	٧.١٢٥	٧.١٣٣	٢٦.٤٩٩	٣.٠٥٨	مرتفع
٦	القدرة على المحاورة مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (يمين ، شمال)	٠.٩١٦	٢١.٣٧٥	١.٥١٨	٢١.٣٧٥	٥.٢٥٠	١٤.١١٢	٢٦.٨٦٦	٣.٤٦٠	مرتفع
٧	دقة التصويب الثلاثي من أماكن محددة	٢.٠٣١	٢٧.١٢٥	٢.٤١٦	٢٧.١٢٥	٩.٠٠٠	٨.٠٦٤	٣٧.٢١٦	٣.٧٢٤	مرتفع

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٥.٤٩٨ الى ٩.١٠٩) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (١٣.٤٥٣% الى ٦٨.٩٤٧%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (٢.٧٧٠ الى ٤.٩١٢) وهي دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٧)، (٨)، وبالرجوع إلي جدول (٧) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.١٣٧ الى ١٦.١٢٥) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٠.٠٢٣% الى ٦٨.٩٠٧%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٩٨١ الى ٣.٢٩٨) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

حيث بلغ المتوسط الحسابي في إختبار (الوثب العمودي من الثبات) في القياس القبلي (٣٣.٥٠٠) وفي القياس البعدي (٣٨.٧٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٥.٦٧٢%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٥٦٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (رمي كرة طبية) في القياس القبلي (٤٣.٩٠٠) وفي القياس البعدي (٧٤.١٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٦٨.٩٠٧%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٢٩٨) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (٣٠م عدو) في القياس القبلي (٤.١٤١) وفي القياس البعدي (٣.٧٢٦) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠.٠٢٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٩٨١) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (الجري الزجزاجي) في القياس القبلي (٢٢.١٥٠) وفي القياس البعدي (١٨.٢٧١) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٧.٥١٢%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٦٦٤) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التمرير بالدفع) في القياس القبلي (١٥.٠٠٠) وفي القياس البعدي (٢٤.٣٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٦٢.٣٣٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٠٩٣) .

وبالرجوع إلي جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.١٧١ الى ١٣.٣٨٣) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٩.٧٠٣% الى ٩٠.٠٠٠%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢.٧٨٧ الى ٤.٨٤٨) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

حيث بلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة المحاورة بين القديمين وخلف الظهر باليدين) في القياس القبلي (١٢.٧٩٥) وفي القياس البعدي (١٠.٦٦١) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٦.٦٧٦%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٩٩٧) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (سرعة ودقة التمرير من فوق الرأس) في القياس القبلي (١٢.٧٥٠) وفي القياس البعدي (٢٠.١٢٥) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٥٧.٨٤٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٤.٤١٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التمرير الخطافية) في القياس القبلي (١١.٥٠٠) وفي القياس البعدي (١٧.٥٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٥٢.١٧٤%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٤.٣٧٣) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التصويب البعيد من الركن) في القياس القبلي (٢.٥٠٠) وفي القياس البعدي (٤.٧٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٩٠.٠٠٠%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٥.٧٤٨) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة) في القياس القبلي (٢٥.٨٧٥) وفي القياس البعدي (٣٤.٦٢٥) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٣٣.٨١٦%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٨٨٧) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (القدرة علي المحاورة مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (يمين ، شمال)) في القياس القبلي (٢٠.٥٠٠) وفي القياس البعدي (٢٦.٦٢٥) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٢٩.٨٧٨%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٥١٦) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة

التصويب الثلاثي من أماكن محددة) في القياس القبلي (٢٥.٢٥٠) وفي القياس البعدي (٣٦.١٢٥) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٤٣.٠٦٩%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٤٩٧).

وترجع الباحثة هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التغير والتحسين للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التخصصية للاعب الارتكاز في تحسين الأداء المهاري الهجومي لناشئات كرة السلة والذي أعد بطريقة علمية مقننة وإستخدم فيه الأجهزة والأدوات التي ساعدت على أن تكون التدريبات مشابهة للأداء وفي نفس المسارات الحركية والمطبق على عينة البحث والذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة، والذي راعت فيه الباحثة تقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات التخصصية لمراكز اللعب كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة ، وأيضا ترجع الباحثة هذه النتائج المهارية إلى استخدام البرنامج التدريبي المقنن علميا والمطبق على مجموعة البحث والذي كان يحتوى على تدريبات مهارية تم تقنينها ، وأيضا إلى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، وقد روعي في تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلى الصعب.

وتتفق نتائج هذه الدراسة كل من " رانيا جابر توفيق " (٢٠٢٣م) (٦) ، " أحمد مصطفى شبل " (٢٠٢١م) (١) ، " مبارك محمد العجمي " (٢٠٢١م) (١١) ، رامز سيد هاشم (٢٠٢١م) (٥) والتي أشارت إلى أن التدريبات التخصصية لمراكز اللعب أدت إلى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بالنشاط الممارس ، مما يوضح أن الباحثة قد تحققت من صحة فرض البحث الأول .

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٩) ، (١٠) وبالرجوع إلى جدول (٩) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٢٠٥ إلى ٧.٣٢٣) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢.٦٥٩% إلى ٣٤.٢٦٨%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٤٣٦ إلى ١.١٨٣) وهي دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

حيث بلغ المتوسط الحسابي في إختبار (الوثب العمودي من الثبات) في القياس القبلي (٣٣.٤٠٠) وفي القياس البعدي (٣٤.٨٧٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٤.٤٠١%) بدلالة حجم تأثير منخفض بلغت (٠.٤٣٦) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (رمي كرة طبية) في القياس القبلي (٤٣.٧٠٠) وفي القياس البعدي (٥٨.٦٧٥) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٣٤.٢٦٨%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.١٨٣) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (٣٠م عدو) في القياس القبلي (٤.١٥٦) وفي القياس البعدي (٤.٠٤٥) وبنسبة

تحسن مئوية بلغت (٢٠.٦٥٩%) بدلالة حجم تأثير متوسط بلغت (٠.٥١٩)، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (الجرى الجزاجى) في القياس القبلي (٢٢٠.٠٠٠) وفي القياس البعدي (٢١٠.٢٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٣.٤٠٩%) بدلالة حجم تأثير منخفض بلغت (٠.٤٨١)، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التمرير بالدفع) في القياس القبلي (١٤٠.٨٥٠) وفي القياس البعدي (١٧٠.٨٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٩.٨٦٥%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٠.٨٨٦).

وبالرجوع إلي جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٤.٠٠٠ الى ٨.٥٠٠ كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦.٢٥٠% الى ٢١.٠٥٣%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٤٦٩ الى ١.٢٥٦) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

حيث بلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة المحاورة بين القديمين وخلف الظهر باليدين) في القياس القبلي (١٢.٧٧٠) وفي القياس البعدي (١٢.٣٣٨) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٣.٣٨٧%) بدلالة حجم تأثير منخفض بلغت (٠.٤٦٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (سرعة ودقة التمرير من فوق الرأس) في القياس القبلي (١٢.٥٠٠) وفي القياس البعدي (١٤.٥٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (١٦.٠٠٠%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.١١٦) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التمرير الخطافية) في القياس القبلي (١١.٦٢٥) وفي القياس البعدي (١٢.٧٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٩.٦٧٧%) بدلالة حجم تأثير متوسط بلغت (٠.٧٤٣) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التصويب البعيد من الركن) في القياس القبلي (٢.٦٢٥) وفي القياس البعدي (٣.٢٥٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٢٣.٨١٠%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٤٥٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة) في القياس القبلي (٢٥.٦٢٥) وفي القياس البعدي (٢٧.٥٠٠) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٧.٣١٧%) بدلالة حجم تأثير منخفض بلغت (٠.٤٥٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (القدرة علي المحاورة مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (يمين ، شمال)) في القياس القبلي (٢٠.٧٥٠) وفي القياس البعدي (٢١.٣٧٥) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٣.٠١٢%) بدلالة حجم تأثير منخفض بلغت (٠.٤١١) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التصويب الثلاثي من أماكن محددة) في القياس القبلي (٢٥.٦٢٥) وفي القياس البعدي (٢٧.١٢٥) وبنسبة تحسن مئوية بلغت (٥.٨٥٤%) بدلالة حجم تأثير متوسط بلغت (٠.٥٧٣).

وترجع الباحثة هذا التحسن الملحوظ في المستوي البدني والاداء المهاري لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل علمياً و عملياً أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية ،

وأتباع البرامج التدريبية الموضوعه بشكل علمي ، مما أدى إلي وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية لدي أفراد المجموعة الضابطة.

مما تقدم تري الباحثة أن ما توصل إليه من خلال قياسات البحث (القبالية ، البعدية) لدي مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وفي المتغيرات المهارية (قيد البحث) و ترجع الباحثة ذلك إلي تأثير إستخدام برنامج تدريبي مبني علي اساس علمي مقنن علي لاعبي كرة السلة قيد البحث ، مما يوضح أن الباحثة قد تحقق من صحة فرض البحث الثاني.

مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز ولصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١١)،(١٢) وبالرجوع إلي جدول (٥ - ٤) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣.٦٤٢ الى ٩.٨٠٥) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (٧.٣٦٤% الى ٤٢.٤٦٨%) كما يتضح ان قيم حجم التاثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (١.٠٠٤ الى ٣.١٣٨) وهي دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

حيث بلغ المتوسط الحسابي في إختبار (الوثب العمودي من الثبات) في القياس القبلي (٣٨.٧٥٠) وفي القياس البعدي (٣٤.٨٧٠) وفروق نسب التحسن بلغت (١١.٢٧٠%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٩١١) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (رمي كرة طبية) في القياس القبلي (٧٤.١٥٠) وفي القياس البعدي (٥٨.٦٧٥) وفروق نسب التحسن بلغت (٣٤.٦٣٩%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.١٣٨) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (٣٠م عدو) في القياس القبلي (٣.٧٢٦) وفي القياس البعدي (٤.٠٤٥) وفروق نسب التحسن بلغت (٧.٣٦٤%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٠٠٤) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (الجري الزجزجي) في القياس القبلي (١٨.٢٧١) وفي القياس البعدي (٢١.٢٥٠) وفروق نسب التحسن بلغت (١٤.١٠٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٤٦٧) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التمرير بالدفع) في القياس القبلي (٢٤.٣٥٠) وفي القياس البعدي (١٧.٨٠٠) وفروق نسب التحسن بلغت (٤٢.٤٦٨%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٢.٥٨٨).

وبالرجوع إلي جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات المهارية (لاعب الارتكاز) قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٥.٤٩٨ الى ٩.١٠٩) كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (١٣.٤٥٣% الى ٦٨.٩٤٧%) كما يتضح ان قيم حجم التاثير متغير الاختبارات المهارية

(لاعب الارتكاز) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (٢.٧٧٠ الى ٤.٩١٢) وهي دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة .

حيث بلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة المحاورة بين القديمين وخلف الظهر باليدين) في القياس القبلي (١٠.٦٦١) وفي القياس البعدي (١٢.٣٣٨) وفروق نسب التحسن بلغت (١٣.٢٨٩%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٧٨٠) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (سرعة ودقة التمير من فوق الرأس) في القياس القبلي (٢٠.١٢٥) وفي القياس البعدي (١٤.٥٠٠) وفروق نسب التحسن بلغت (٤١.٨٤٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.١٠٥) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التمير الخطافية) في القياس القبلي (١٧.٥٠٠) وفي القياس البعدي (١٢.٧٥٠) وفروق نسب التحسن بلغت (٤٢.٤٩٦%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٣٥٩) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التصويب البعيد من الركن) في القياس القبلي (٤.٧٥٠) وفي القياس البعدي (٣.٢٥٠) وفروق نسب التحسن بلغت (٦٦.١٩٠%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (١.٤٤٩) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التصويب من زوايا ومسافات مختلفة) في القياس القبلي (٣٤.٦٢٥) وفي القياس البعدي (٢٧.٥٠٠) وفروق نسب التحسن بلغت (٢٦.٤٩٩%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٠٥٨) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (القدرة علي المحاورة مع تغيير الاتجاه والتصويب السلمي (يمين ، شمال)) في القياس القبلي (٢٦.٦٢٥) وفي القياس البعدي (٢١.٣٧٥) وفروق نسب التحسن بلغت (٢٦.٨٦٦%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٤٦٠) ، وبلغ المتوسط الحسابي في إختبار (دقة التصويب الثلاثي من أماكن محددة) في القياس القبلي (٣٦.١٢٥) وفي القياس البعدي (٢٧.١٢٥) وفروق نسب التحسن بلغت (٣٧.٢١٦%) بدلالة حجم تأثير مرتفع بلغت (٣.٧٢٤) .

كما أشارت دراسات " أحمد مصطفى شبل" (٢٠٢١م) (٣) ، " سمير لطفى السيد؛ محمود وجيه عثمان؛ عبد الرحمن محمد مصدق" (٢٠٢١م) (٨) ، " نيفين ممدوح زيدان" (٢٠٢٠م) (١٧) ، " طارق محمد صلاح الدين" (٢٠١٧م) (١٠) ، " سعد سعدون جواد" (٢٠١٥م) (٧) أن التدريبات التخصصية أثرت إيجابياً في تطوير المتغيرات البدنية ، وتطوير .

مما تقدم تري الباحثة أن ما توصلت إليه من خلال قياسات البحث (القبليّة ، البعديّة) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وفي المتغيرات المهاريّة (قيد البحث) و ترجع الباحثة ذلك إلي تأثير إستخدام برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات التخصصية للاعب الارتكاز علي المهارات الهجومية قيد البحث، مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الثالث.

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستناداً علي الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها ، فقد توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :

- ١- حقق البرنامج المقترح بإستخدام التدريبات التخصصية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المتغيرات البدنية ، وتراوحت فروق نسب التحسن مئوية ما بين (٧.٣٦٤ % : ٤٢.٤٦٨ %) .
- ٢- حقق البرنامج المقترح بإستخدام التدريبات التخصصية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الهجومية لدي مركز (لاعب الارتكاز) ، وتراوحت فروق نسب التحسن مئوية ما بين (١٣.٢٨٩ % : ٦٦.١٩٠ %) .

ثانياً :توصيات البحث:

- إستناداً إلي مايشير إليه نتائج هذا البحث تمكنت الباحثة من تحديد توصيات التي تخدم الباحثين والعاملين في مجال كرة السلة والفئات الخاصة .. علي النحو التالي :
- ١- ضرورة إستخدام التدريبات التخصصية قيد البحث لتحسين بعض مهارات كرة السلة أثناء عملية التدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة وفي كرة السلة بصفة خاصة .
 - ٢- الإهتمام بالمهارات الهجومية لما لها من أهمية في المباراة .
 - ٣- ضرورة أن يهتم مدربي كرة السلة بتدريبات تخصصية .
 - ٤- الإهتمام بتطبيق التدريبات في التدريب التخصصي في صورة مشابهة للاداء في المباريات.
 - ٥- إعادة إجراء دراسات مشابهة علي مراحل سنوية مختلفة علي مراحل سنوية مختلفة لما لها من تاثير ايجابي على فاعلية الاداء المهاري.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد سلامة صابر (١٩٩٩م).برنامج مهاري مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- أحمد مصطفى محمد شبل (٢٠١٩م) . تأثير برنامج تدريبي لتطوير تحمل السرعة المتغيرة علي الهجوم الخاطف لناشئي كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٣- أحمد مصطفى محمد شبل (٢٠٢١م).تأثير التدريبات التخصصية علي بعض المتغيرات البدنية وسرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب لناشئات كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- ٤- بسطويس أحمد بسطويس (٢٠١٤م). أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفاعليات والالعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
- ٥- رامز سيد هاشم (٢٠٢١م). المساهمات النسبية لبعض المتغيرات البدنية والأنثروبومترية كمحدد لتوجيه مراكز اللعب للاعبين كرة الماء ، بحث منشور ، المجلة العلمية لتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع ٩٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٦- رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣م) . تأثير استخدام تدريبات خاصة بمواقف اللعب خلال مناطق البساط الأكثر انتاجية علي مستوي بعض القدرات الحركية و محددات النشاط الهجومي للاعبين " الكوميتيه" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ع ٢٠ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية .

- ٧- **سعد سعدون جواد (٢٠١٥م)**. تأثير تمارين تخصصية دقيقة في تطوير القوة الخاصة وقدرة التحكم بالمفاصل والعضلات العاملة لدى لاعبي كرة القدم الطلاب ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، ع٣ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد .
- ٨- **سمير لطفي السيد؛ محمود وجيه عثمان؛ عبد الرحمن محمد مصدق (٢٠٢١م)**. دراسة مقارنة لتحمل القدرة وفقاً لتخصصات مراكز اللعب لفرق القمه بالدوري الممتاز للكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع ٩١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٩- **شعبان إبراهيم محمد (٢٠٠٦م)**. كرة السلة تعليم وتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار العمل الكويت .
- ١٠- **طارق محمد صلاح الدين (٢٠١٧م)**. تأثير تدريبات التحمل والتمارين التخصصية على المتغيرات المهارية والفسولوجية لمنقذي حمامات السباحة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١١- **مبارك محمد العجمي (٢٠٢١م)**. بروفيل المهارات النفسية للاعبين كرة السلة وفق مراكز اللعب ، بحث منشور ، المجلة العلمية لتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع ٩١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٢- **محمد أشرف كامل (٢٠١٥م)**. إستراتيجية مقترحة للتدريب المختلط (أنقال - بليومترزك) كموجهة لسرعة التحركات الدفاعية المركبة من مراكز اللعب التخصصية لناشئي المنتخب القومية لكرة اليد تحت ٢٠ سنة في ج.م.ع ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، ع ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
- ١٣- **محمد سمير سويدان (٢٠١١م)**. دراسة الاداءات الحركية الهجومية للاعبين الارتكاز الناشئين في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- ١٤- **محمد عبد الكريم محمود (٢٠١٦م)**. الاداءات الفنية الهجومية للاعبين الارتكاز وعلاقتها بنتائج المباريات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
- ١٥- **محمد محمود عبد الدايم ؛ محمد صبحي حساين (١٩٩٩م)**. الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية (تعليم - تدريب - قياس - إنتقاء - قانون) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٦- **مدحت صالح سيد (٢٠١٧م)** . دراسة عملية للقدرة الحركية للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ١٧- **نيفين ممدوح محمد زيدان (٢٠٢٠م)**. تأثير التدريب التخصصي لبعض مراكز اللعب علي إنتاجية الاداءات الهجومية في مباريات كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ١٠٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 18- **Hal Wissel (2011)**. Basketball Steps to Successfully Activity Series ، Human Kinetics Publishers.
- 19- **Huang, MeiYao; YuTu, Hsin; YiWang, Wen .(2017)**. Effects of cooperative learning and concept mapping intervention on critical thinking and basketball skills in elementary school Thinking Skills and Creativity, Department of Physical Education Promotion, National Taiwan Sport University, Vol. 23, PP. 207-216
- 20- **Mcculloch,a.t(2015)**. speed, agility ,and the playing position of elite male ncaa division ii basketball players (doctoral dissertation, Tarleton state university).