

المقدمة ومشكلة البحث :

أن التدريب الرياضى يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى والتي تعتمد عليها فى تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة، وبهذا فإن التدريب الرياضى هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية إعتماًداً على الأسلوب العلمى، ومن منطلق هذا يتم إعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والفسولوجية والنفسية إعداداً متكاملأً والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصى، كما يضيف فى هذا الصدد **مسعد محمود (٢٠١٧م)** أن التدريب الرياضى يعتبر من العلوم التطبيقية للرياضة، ويبحث عن تطوير مستوى الأداء الرياضى والوصول به الى أعلى مستوى ممكن. (١٦ : ٢٣)

ويوضح كلاً من **حسين العلي، عامر شغاتي (٢٠١٠م)** أن التدريب الرياضى المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانيات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة فى عملية التأثير فى المستوى البدنى والمهارى والوظيفى للرياضى. (٥ : ٨٨)، (٢٩)

كما يؤكد **عصام عبد الحميد (٢٠٠٠م)** على أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية فى العالم ويتأمل تلك الأداءات يدرك أن للتدريب الرياضى شأن عظيم فى إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات فى اتجاه الهدف المنشود. (١١ : ٤١)

وترى **الباحثه** أن تتصافر جهود الباحثين فى مجال التدريب الرياضى فى جميع الأنشطة البدنية نحو العمل على تحسين وتطوير الأداء فى نوع النشاط الممارس بهدف رفع مستوى الأنجاز فى النشاط إعتماًداً على كافته الأساليب العلميه والتكنولوجيه فى علميه التعلم والتدريب، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضى يسعى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركيه الرياضيه والقدرات الخطئية للاعب، وهذا ما يؤكد عليه **براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦م)** أن الإصرار المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضى، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، كما يضيف **براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦م)** إلى أن التدريب المتباين يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة فى المجال الرياضى وأن

العديد من الدراسات التي تناولت تأثيرات التدريب المتباين على المتغيرات البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار. (١٩ : ٤١، ١٢٥)

كما يقسم في هذا الصدد كل من **ديوثي، يانج، وأتيكن، Duthie, G.M, Young, W.B. and Aitken** (٢٠٠٢م) أنماط التدريب المستخدمة في التدريب الرياضي إلى (تدريب تقليدي) ويستخدم فيه مجموعات بليومترية يتبعها مجموعات أثقال، (تدريب مركب) ويستخدم فيه مجموعات أثقال يتبعها مجموعات بليومترية في نفس الوحدة التدريبية، (تدريب متباين) ويستخدم فيه التناوب بين مجموعة أثقال ومجموعة بليومترية. (٢٢ : ٥٣٠)

ويشير كل من **سندس الشخلى، نوفل محمد، مناف حسن** (٢٠١١م) إلى أن الأنظار تتجه في وقتنا الحاضر نحو اتجاهات جديدة في التدريب الرياضي عرضها أحداث نقلة نوعية ترتقي باللاعبين لتحقيق الانجاز الرياضي، مما دفع بالعلماء إلى دراسة العديد من الأساليب التدريبية، ويعد الأسلوب المتباين من الأساليب التي تسترعي انتباه المدربين لتحقيق استفادة قصوى من أداء تمرين البليومترية بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في المجموعات العضلية نفسها، إذا أن كل الواجبات الحركية تتطلب إنتاج القوة التي تأخذ انواع منها القوة المطلقة والقوة النسبية. (٧ : ٥٠٨)

ويضيف أيضاً كلاً من **حسين العلي، عامر شغاتي** (٢٠١٠م) أن التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة الوصول إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة او داخل المجموعات من التمرينات، كما أنه أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الانجاز الرياضي. (٥ : ٨٩)، (٢٩)

كما يؤكد **سميليوت وأخرون Smilios, et al.** (٢٠٠٥م) على أن التدريب المتباين باستخدام الأحمال التي تتراوح شدتها ما بين الخفيفة والمتوسطة، يكون له تأثيراً إيجابياً على القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تؤدي تمرينات الأثقال قبل التدريب البليومتري في الوحدة التدريبية. (٢٨ : ٢٣)

ويفسر **شيب سيجمون، Chip Sigmon** (٢٠٠٣م) أنه عند تطبيق التدريب المركب بأسلوب التباين في الشدات والأحجام والراحات وأسلوب التنفيذ، عندها نطلق على التدريب مصطلح التدريب المتباين حيث يتم التناوب في الأداء بين مجموعات الأثقال والبليومترية. (٢٠ : ٤١)

كما يذكر كل من **عبدالعزیز النمر، ناريمان الخطيب** (١٩٩٦م) أنه على الرياضي ان يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترية وهذا يعني ان الحجم يكون منخفضاً بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الاعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البليومترية في الأداء الحركي والعضلات المستخدمة في كل تمرين. (٩ : ٢٠٨)

كما يوضح كل من **على البيك، عماد الدين عباس، محمد خليل (٢٠٠٩م)** أن اللاعب لا يستطيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الخاصة التي يتطلبها تنفيذ المهارة، وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية، وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات.

(١٢ : ٢١٦)

ويرى **أبو بكر مرسى (٢٠٠٨م)** أنه أتفق معظم خبراء كرة السلة علي أن نجاح أي فريق وتقدمه إنما يتوقف في المقام الأول علي حسن استخدام أفراده للمهارات الأساسية، ويضيف أيضاً **حسن معوض (٢٠٠٣م)** نقلاً عن **مايسنر وميرد Maisnr & Merd** إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمرينات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وان يصبوا نحو الهدف بسرعة ودقة، وان يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع، كما إن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة ولكنها "اي المبادئ" لازمة لرفع مستوى الفريق وهي السلم لارتقاء نحو الإجابة والامتياز، وهو يرى ضرورة التمرين عليها حتى يصبح أداؤها عادة آلية عند اللاعب.(١ : ٤٩)،(٤ : ٣١)

ويؤكد **جيرى وآخرون Jerry V, Krause, Don Meyer, Jerry Meyer (٢٠٠٨م)** على أنه يجب عند التعليم والتدريب على المهارات الفنية المركبة للرياضات المختلفة أن يتوفر معظم المبادئ التي يحتاج لها الناشئ مثل إستثارة دافعيته وزيادة إدراكه و انتباهه نظراً لأنها تتحدى قدراته وعند نجاحه في تأديتها في حدود إمكانيته تشعرة بالثقة في النفس، ويؤكد العديد من المعلمين والمدربين للرياضات المختلفة على أهمية أن يكون تعليم المهارات الفنية لتلك الرياضات في إتجاه مشابه لتحركات اللعبة وسرعتها.(٢٥ : ٦٨)

ويضيف في هذا الاتجاه أيضاً **على العجمي (٢٠٠١م)** أن المهارات الفنية المركبة المشابهة لظروف المنافسة تعتبر بمثابة التكتيكات الفردية التي يستخدمها ناشئ كرة السلة أثناء المنافسة بحيث تتماشى هذه التكتيكات مع إيقاع وسرعة المنافسة، ويمكن تعريف تلك الأداءات المركبة المتشابهة للمنافسة بأنها مجموعة مهارات مندمجة تؤدي كمنظومة حركية وتتسم بالآلية والسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى هذه المهارات أو بعضاً المرحلة التمهيدي منها المرحلة التمهيدي للجزء الأساسي من الحركة.(١٣ : ٥)

وتوضح **الباحثه** أنه يمكن الاستدلال على أهمية إكساب تلك القدرات الأدائية لناشئ كرة السلة وفقاً لما إشار إليه **إسلام محمد (٢٠٠٥م)** إلى أن لعبة كرة السلة تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لاتوجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.(٢ : ٢٥)

كما ترى الباحثه أن نتائج الدراسات السابقة تؤكد على أهمية استخدام التدريب المتباين والمتنوع والمختلط (التدريب بالأثقال + التدريب بالبيومترك) فى تطوير مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية المنفردة والمركبة فى الأنشطة الرياضية المختلفة مثل نتائج دراسة **على العجمى (٢٠٠١م) (١٣)**، نتائج دراسة **ديوثى وآخرون Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. (٢٠٠٢م) (٢٢)**، نتائج دراسة **مروان عبد الله (٢٠٠٣م) (١٥)**، نتائج دراسة **فليتشر وهارتويل Fletcher & Hartwell (٢٠٠٤م) (٢٣)**، نتائج دراسة **سميليوت وآخرون Smilios, et al. (٢٠٠٥م) (٢٨)**، نتائج دراسة **إسلام محمد (٢٠٠٥م) (٢)**، نتائج دراسة **رحمن، ناصر Rahman & Naser (٢٠٠٥م) (٢٦)**، نتائج دراسة **كلارك وآخرون Clark, et al. (٢٠٠٦م) (٢١)**، نتائج دراسة **رحمن وآخرون Rahman, et al. (٢٠٠٦م) (٢٧)**، نتائج دراسة **محمد الصافى (٢٠٠٩م) (١٤)**، نتائج دراسة **سندس سعيد، نوفل قحطان، مناف حسن (٢٠١١م) (٧)**، نتائج دراسة **سهام سعيد، هدى شبيب (٢٠١١م) (٨)**، نتائج دراسة **نبيل أحمد (٢٠١٢م) (١٧)**، نتائج دراسة **إلهام حسانين (٢٠١٣م) (٣)**.

وتؤكد الباحثه على أهمية ارتباط تطوير المتغيرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى، حيث أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية المتغيرات البدنية اللازم تميمتها وتطويرها، كما يؤكد فى هذا الصدد كلاً من **فرانك كورزيل Frank Kurzel، بيتر وستل Petr wastel (١٩٩٨م)** على ان تطوير الصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضى التخصصى يسمح بظهور أفضل وأحسن مستوى لأداء المهارات الحركية المفردة والمركبه. (٢٤ : ٢١٦)

كما يؤكد **مروان على (٢٠٠٣م) (١٥)** على أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها، وتضيف **الباحثه** فى هذا الصدد أن الأداءات الحركية المستقلة غير المتماثلة والمتباينة (المهارات الفنية المركبة) من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها ببعضها البعض يعتبر من أهم الأداءات التى تتكرر داخل ظروف المنافسة أو المباريات الفعلية لكرة السلة، وهذا ما دفع **الباحثه** إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبى بأسلوب التدريب المتباين على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للمهارات الفنية المركبة للاعبى كرة السلة.

هدف البحث : The Research Ami

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للمهارات الفنية المركبة لناشئ كرة السلة.

فروض البحث : The Research Hypotheses

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لبعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة السلة ؟
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية المركبة لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة السلة ؟

مصطلحات البحث : The Research Terminology

١- التدريب المتباين: The Contrast training

يعرف براد ماكريجور, **Brad McGregor** (٢٠٠٦م) التدريب المتباين بأنه شكل تدريبي يتم فيه التناوب بين أداء مجموعة التدريب بالأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة أداء مجموعة تمارين بليومترية بشدات متنوعة مع الوضع في الاعتبار أن تتشابه المجموعات العضلية العاملة والمسار الحركي للأداء لمجموعة تمارين البليومتری مع مجموعة التدريب بالأثقال. (١٩ : ١٢٥)

٢- المهارات الفنية المركبة للاعب كرة السلة* : The complex technical skills

المهارات الفنية المركبة للاعب كرة السلة **The complex technical skills** هي المهارة التي تتكون أو تتركب من أكثر من مهارة منفردة أو وحيدة سواء كانت تلك مهارة (زوجية من مهارتين - ثلاثية من ثلاث مهارات متتالية) بهدف تحقيق فاعلية محددة ومعينة في الأداء المهاري المؤدى إلى الأنجاز الرياضى المنشود.

إجراءات البحث : Procedures of The Research

منهج البحث : The Research Curriculum

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي بإسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث : The Society and Sample Research

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) بنادي طنطا الرياضي للموسم التدريبي (٢٠١٧م)، وذلك لعدد (٢٥) ناشئ (تحت ١٦ سنة)، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (١٠) ناشئين وبنسبة مئوية مقدها (١٠%)، وبلغت العينة الاساسية عدد (١٥) ناشئ كمجموعة تجريبية واحدة وبنسبة مئوية مقدها (٤٠%)، ويتضح ذلك كما في جدول (١).

جدول (١)

ن = ٢٥

التوزيع العددي لعينة البحث

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	(١٠) ناشئين (عينة التقنين للاختبارات البدنية والمهارية)	%٤٠
٢	العينة الأساسية	(١٥) ناشئ (مجموعة تجريبية واحدة)	%٦٠
٣	المجتمع الكلي لعينة البحث	٢٥	%١٠٠

تجانس عينة البحث : Sample Homogeneity

تم إيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في بعض المتغيرات ومنها متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - القوة العضلية - السرعة - الرشاقة - المرونة - الدقة)، المتغيرات المهارية لمستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الفنية المركبة للاعبى كرة السلة (سرعة ودقة التصويب السلمى - سرعة المحاورة ودقة التصويب السلمى - سرعة المحاورة ودقة التصويب من مسافة قصيرة - سرعة المحاورة والتوقف ودقة التصويب من مسافة متوسطة - سرعة المساعدة الدفاعية والتغطية على جانبي

الملاعب) لدى لاعبي كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) بنادي طنطا الرياضي، كما هو موضح في جدول (٢) مرفق (٧).

أدوات ووسائل جمع البيانات : The Data Gathering Methods & Tools

أدوات البحث: The Research Tools

- ١- جهاز الرستاميتير **The Rastameter** لقياس الطول لأقرب اسم، وقياس الوزن لأقرب كجم (مرفق ٧).
- ٢- الأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي (ساعة ايقاف، شريط قياس، كرة طبية وزن ٣ كجم، طباشير، أثقال حديد بأوزان مختلفة، بارات الحديد، صولجانات، صناديق خشبية، كرات طبية مختلفة الألوان، حبال عادية، حبال مطاطة، أقماع، علامات، مقعد سويدي، دمبلز، حواجز، أساتك مطاطة، جواكيت أثقال، صفارة).
- ٣- الأدوات المستخدمة في اختبارات المتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة للاعبين كرة السلة (ساعة ايقاف، شريط قياس، كرات سلة، أقماع بلاستيك، صفارة، شواخص)، بالإضافة إلى التطبيق على ملعب كرة سلة قانوني.
- ٤- استمارات تسجيل بيانات اللاعبين (مرفق ٨) في متغيرات البحث، ومنها استمارة متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، واستمارة المتغيرات البدنية، واستمارة المتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة للاعبين كرة السلة.

الأختبارات المستخدمة في البحث: Limitation Of The Tests Of Research

١- الأختبارات البدنية: The Physical Tests

تم تحديد الأختبارات البدنية للاعبين كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء، وقامت الباحثة بوضعها في استمارة استبيان (مرفق ٢) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق ١)، وأرتمت الباحثة بالأختبارات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية (٨٠%) فأكثر، ويتضح ذلك كما في جدول (٣) ، وكانت على النحو التالي:

١- القدرة العضلية والمتمثل في اختبار الوثب العريض من الثبات.

٢- القوة العضلية والمتمثل في اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.

٣- السرعة والمتمثلة في الأختبارات التالية:

• العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق.

• اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة.

٤- الرشاقة والمتمثلة في اختبار الجري الزجراجي.

٥- المرونة والمتمثلة في اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.

٦- الدقة والمتمثلة في الأختبارات التالية:

- اختبار الدقة في التمرير بيد واحدة.
- اختبار الدقة في التمرير باليدين.

٢- الأختبارات المهارية: The Physical Tests

تم تحديد الأختبارات المهارية للاعبى كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) البدنية من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء، وقامت الباحثه بوضعها فى استمارة استبيان (مرفق ٢) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق ١)، وأرتمت الباحثه بالأختبارات المهارية التى حصلت على نسبة مئوية (٨٠%) فأكثر، ويتضح ذلك كما فى جدول (٤) ، وكانت على النحو التالى:

- ١- سرعة ودقة التصويب السلمى والمتمثل فى اختبار الاستلام ثم التصويب السلمى.
- ٢- سرعة المحاوره ودقة التصويب السلمى والمتمثل فى اختبار الاستلام ثم المحاوره ثم التصويب السلمى.
- ٣- سرعة المحاوره ودقة التصويب من مسافة قصيرة والمتمثلة فى اختبار الاستلام ثم المحاوره ثم التصويب من القفز.
- ٤- سرعة المحاوره والتوقف ودقة التصويب من مسافة متوسطة والمتمثل فى اختبار الاستلام ثم المحاوره ثم التوقف ثم التصويب من القفز.
- ٥- سرعة المساعدة الدفاعية والتغطية على جانبى الملعب والمتمثل فى اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية.

البرنامج التدريبى المقترح: The Proposed training program

قامت الباحثه بعرض البرنامج التدريبى المقترح والتدريبات الخاصة به، والجوانب الأساسية للبرنامج على السادة الخبراء (مرفق ١) وصولاً إلى الصورة النهائية للبرنامج والمتمثلة فى مدة البرنامج التدريبى المقترح (١٢) أسبوع، مكونة من (٤) أسابيع مدة الفترة التأسيسية، (٨) أسابيع مدة الفترة الأساسية، عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٣) وحدات، زمن الوحدة التدريبية اليومية ٩٠ ق، تشكيل الحمل فى البرنامج بنسبة ٢ : ١، ويتضح ذلك كما فى جدول (٥)، والبرنامج موضح بالتفصيل (مرفق ٤).

الدراسة الاستطلاعية : The Exploratory (Pilot) Study

قامت الباحثه بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) لاعبين من لاعبي كرة السلة ناشئين بنادى طنطا الرياضى للموسم التدريبى (٢٠١٧م)، منهم عدد (٥) لاعبين ناشئين (تحت ١٦ سنة) كمجموعة مميزة من نادى طنطا الرياضى وخارج العينة الأساسية للبحث، عدد (٥) لاعبين ناشئين (تحت ١٤ سنة) كمجموعة غير مميزة أيضاً من نادى طنطا الرياضى، وتم التطبيق فى الفترة من الخميس ٢٠١٧/٦/١م إلى السبت ٢٠١٧/٦/١٠م، لاختبار

الأدوات والأجهزة المستخدمة، وإيجاد المعاملات العلمية لصدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية، ويتضح ذلك كما في جدول (٦، ٧).

The Scientific Coefficient Of The Tests : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

علي الرغم من أن هذه الاختبارات لها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية وسبق التأكد من الصدق والثبات لها في العديد من الدراسات العلمية السابقة، إلا أن الباحثه قامت بإيجاد المعاملات العلمية لهذه الاختبارات البدنية والمهارية من (صدق - ثبات) ويتضح ذلك كما يلي:

صدق الاختبارات : Validity Of The Tests

صدق التمايز : The Differentiation Validity

أستخدمت الباحثه صدق التمايز لأفراد عينه البحث الأستطلاعية بين المجموعة المميزة وعددها (٥) لاعبين ناشئين (تحت ١٦ سنه) من نادى طنطا الرياضى وخارج العينة الأساسية للبحث، والمجموعة غير المميزة وعددها (٥) لاعبين (تحت ١٤ سنه) من نادى طنطا الرياضى أيضاً، ويتضح ذلك كما في جدول (٦) مرفق (٩).

ثبات الاختبارات : Reliability Of The Tests

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى **Test - Retest**، وذلك لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وتم التطبيق على المجموعة المميزة وعددها (٥) لاعبين ناشئين (تحت ١٦ سنه) من نادى طنطا الرياضى وخارج العينة الأساسية للبحث، وكان التطبيق الأول يوم الخميس ٢٠١٧/٦/١م، وأعيد التطبيق الثانى يوم السبت ٢٠١٧/٦/١٠م، بفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وب نفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك كما في جدول (٧) مرفق (١٠).

الدراسة الأساسية : The Main Study

١ - القياس القبلى (قبل تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بأسلوب التدريب المتباين):

تم قياس الاختبارات البدنية للمتغيرات البدنية يوم الأثنين الموافق ٢٠١٧/٦/١٢م، وتم قياس الاختبارات المهارية للمتغيرات المهارية يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/١٤م، لدى مجموعة البحث التجريبية.

٢ - تطبيق البرنامج المقترح (بأسلوب التدريب المتباين):

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام بأسلوب التدريب المتباين على عدد (١٥) لاعب من ناشئى كرة السلة (تحت ١٦ سنة) هم مجموعة البحث التجريبية، لمدة (١٢) أسبوع بعدد (٣٦) وحدة تدريبية، وعدد الوحدات خلال

الأسبوع (٣) وحدات تدريبية، زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٦/١٧م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٦م.

٣- القياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بأسلوب التدريب المتباين):

بعد تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بأسلوب التدريب المتباين على عينة البحث التجريبية، قامت الباحثة بالقياس البعدى للأختبارات البدنية للمتغيرات البدنية يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٩/٩م، وتم قياس الأختبارات مهارية للمتغيرات مهارية يوم الأثنين الموافق ٢٠١٧/٩/١١م.

المعالجات الإحصائية : The Statistics Manipulative

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، وذلك باستخدام برنامج (10) SPSS لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

Arithmtic Mean

المتوسط الحسابى

Median

الوسيط

Standard Deviation

الانحراف المعيارى

Coefficient of Sikewness

معامل الالتواء

Coefficient of Correlation

معامل الارتباط

The Percent

النسبة المئوية

T.Test

اختبار ت

Improvement rate

نسب التحسن

عرض النتائج ومناقشتها : Presenting The Results And Discussion
عرض النتائج : Presenting The Results

جدول (٨)

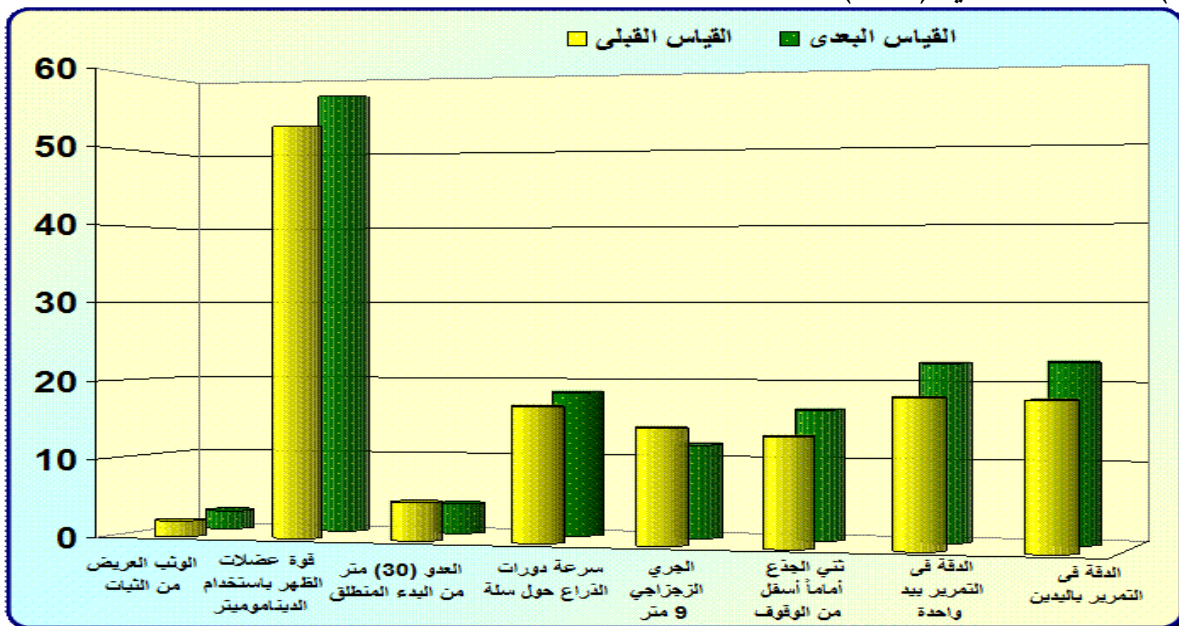
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية
في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة

ن = ١٥

المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
		١م	١ع	٢م	٢ع	
البدنية	اختبار الوثب العريض من الثبات.	١.٩٨	٠.٣٤	٢.٤٢	٠.٣٧	*٣.٢٨
	اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	٥٢.٥	٤.٢٠	٥٧.٢٥	٤.٢٧	*٢.٩٧
	اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق.	٤.٩	٠.٧٩	٣.٨٥	٠.٧١	*٣.٦٩
	اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة.	١٧.١	٠.٩٨	١٨.٥	١.٠٢	*٣.٧٠
	اختبار الجري الزجزاجي ٩ متر.	١٤.٦	١.٨٢	١١.٩	١.٧٧	*٣.٩٨
	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	١٣.٧	١.٧٥	١٦.٥	١.٨٢	*٤.١٥
	اختبار الدقة في التمرير بيد واحدة .	١٨.٦	١.٥٤	٢٢.٥	١.٦١	*٦.٥٥
	اختبار الدقة في التمرير باليدين.	١٨.٤	١.٥٤	٢٢.٧	١.٦٩	*٧.٠٤

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥).

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٢.٩٧، ٧.٠٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (١) يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

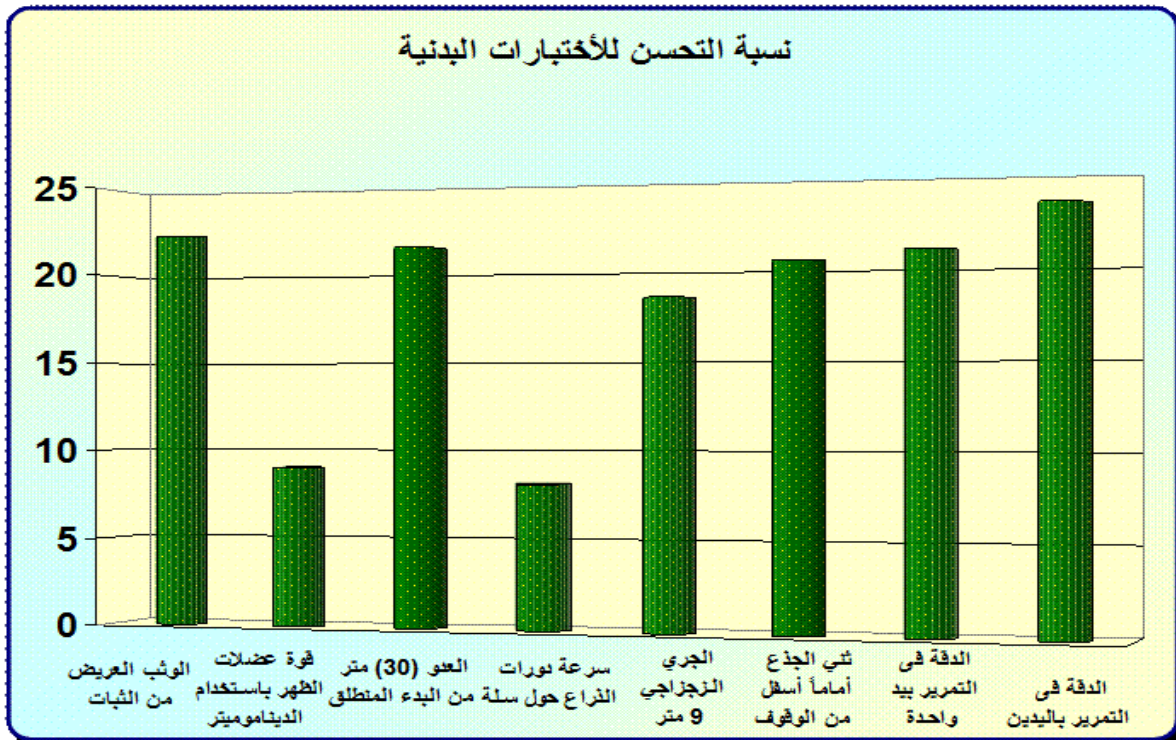
ن = ١٥

في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة

نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
%٢٢.٢٢	٠.٣٧	٢.٤٢	٠.٣٤	١.٩٨	اختبار الوثب العريض من الثبات.	البدنية
%٩.٠٥	٤.٢٧	٥٧.٢٥	٤.٢٠	٥٢.٥	اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	
%٢١.٤٣	٠.٧١	٣.٨٥	٠.٧٩	٤.٩	اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق.	
%٨.١٩	١.٠٢	١٨.٥	٠.٩٨	١٧.١	اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة.	
%١٨.٤٩	١.٧٧	١١.٩	١.٨٢	١٤.٦	اختبار الجري الزجراجي ٩ متر.	
%٢٠.٤٤	١.٨٢	١٦.٥	١.٧٥	١٣.٧	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	
%٢٠.٩٧	١.٦١	٢٢.٥	١.٥٤	١٨.٦	اختبار الدقة في التمرير بيد واحدة .	
%٢٣.٣٧	١.٦٩	٢٢.٧	١.٥٤	١٨.٤	اختبار الدقة في التمرير باليدين.	

يتضح من جدول (٩) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء

البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (٨.١٩، ٢٣.٣٧).



شكل (٢) يوضح نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية
في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة

جدول (١٠)

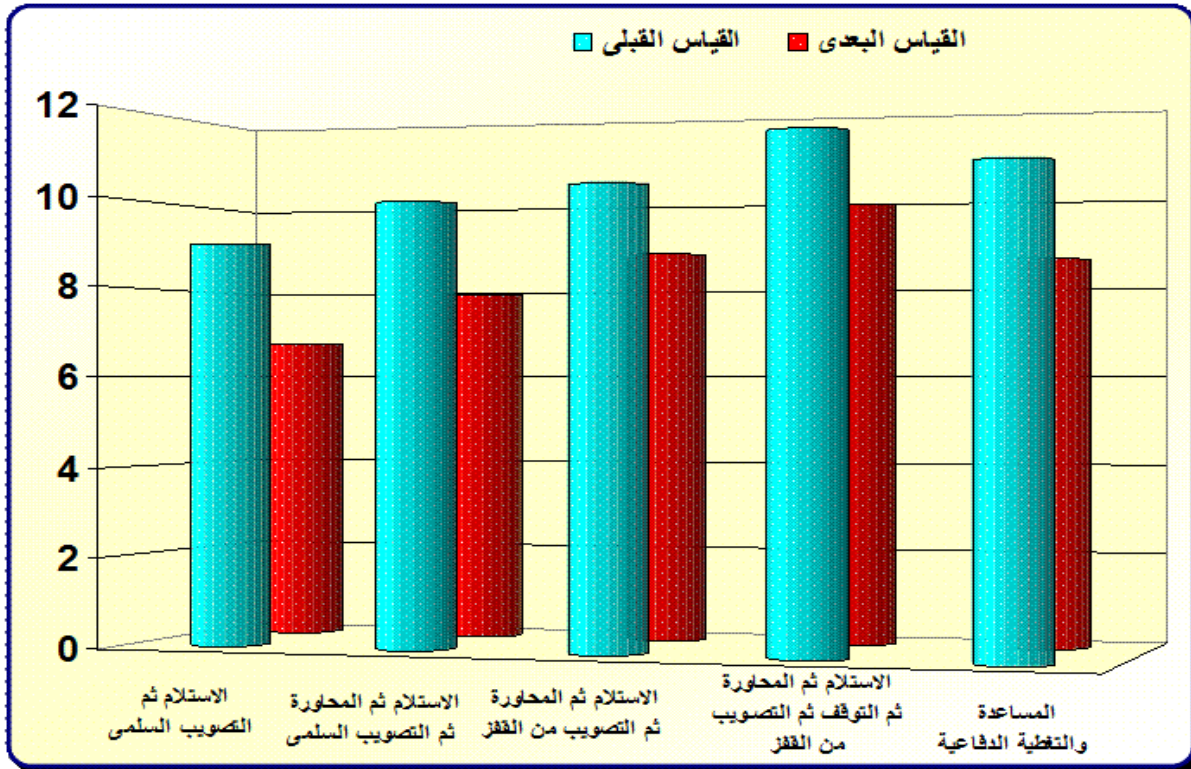
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى

الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة ن = ١٥

المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
		١م	١ع	٢م	٢ع	
المهارية	اختبار الاستلام ثم التصويب السلمي.	٨.٩٦	٠.٩٧	٦.٧٥	٠.٨٩	*٦.٢٨
	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمي.	٩.٨٥	١.٠١	٧.٩٠	٠.٩٧	*٥.٢١
	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز.	١٠.١٨	١.٠٨	٨.٧٩	١.٠٢	*٣.٥٠
	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التوقف ثم التصويب من القفز.	١١.٢٥	١.١١	٩.٨٨	١.٠٧	*٣.٣٣
	اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية.	١٠.٥٦	١.١٠	٨.٦١	٠.٩٨	*٤.٩٥

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥).

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٣٣، ٦.٢٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٣) يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة

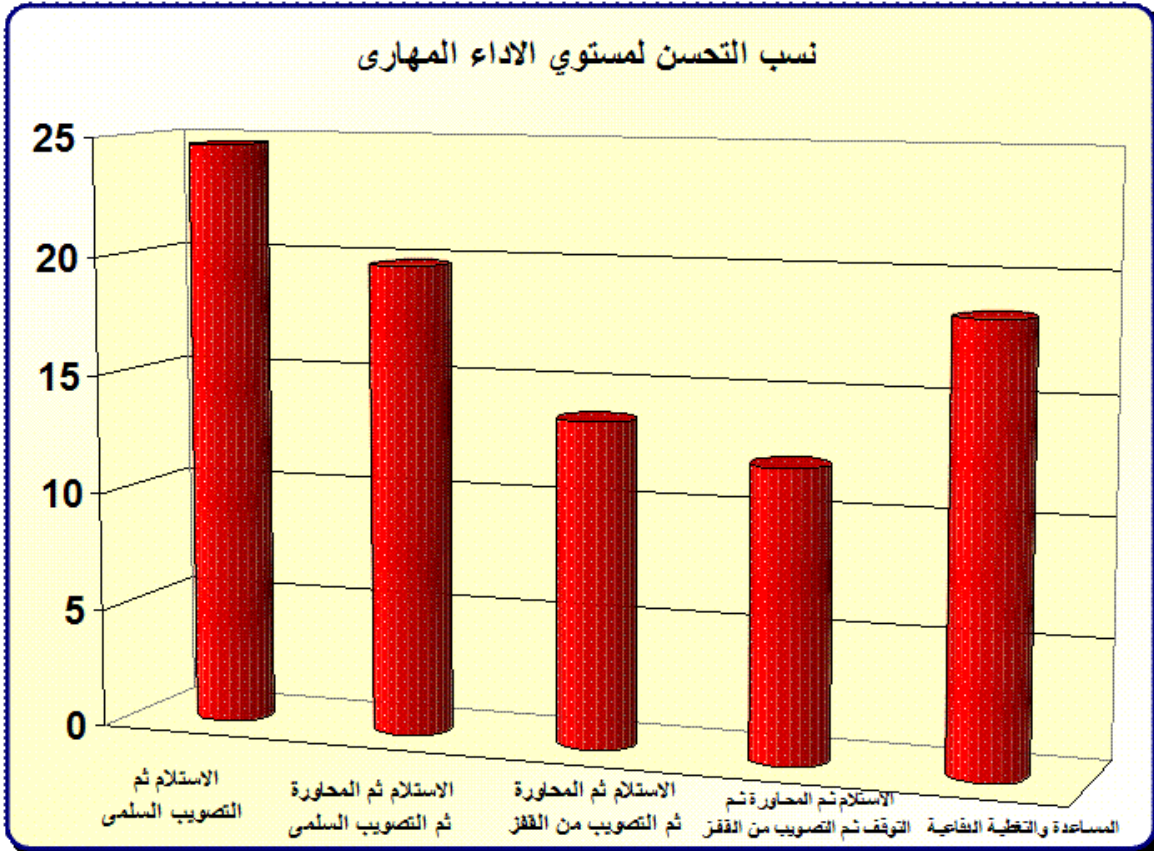
جدول (١١)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة

ن = ١٥

نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	المتغيرات
	٢٤	٢م	١٤	١م		
%٢٤.٦٧	٠.٨٩	٦.٧٥	٠.٩٧	٨.٩٦	اختبار الاستلام ثم التصويب السلمي.	المهارية
%١٩.٨٠	٠.٩٧	٧.٩٠	١.٠١	٩.٨٥	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب السلمي.	
%١٣.٦٥	١.٠٢	٨.٧٩	١.٠٨	١٠.١٨	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التصويب من القفز.	
%١٢.١٨	١.٠٧	٩.٨٨	١.١١	١١.٢٥	اختبار الاستلام ثم المحاورة ثم التوقف ثم التصويب من القفز.	
%١٨.٤٧	٠.٩٨	٨.٦١	١.١٠	١٠.٥٦	اختبار المساعدة والتغطية الدفاعية.	

يتضح من جدول (١١) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (١٢.١٨، ٢٤.٦٧).



شكل (٤) يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة

مناقشة النتائج : The Results Discussion

مناقشة نتائج فرض البحث الأول والمتمثل في: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لبعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة السلة ؟

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٢.٩٧، ٧.٠٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

كما يتضح من جدول (٩) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (٨.١٩، ٢٣.٣٧)، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين في تحسين وتطوير الصفات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية - القوة العضلية - السرعة - الرشاقة - المرونة - الدقة) لدى لاعبي كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) بنادي طنطا الرياضي.

وترى **الباحثه** أن ما توصلت إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخط والمزج بين تدريبات البليومترك والأثقال أثر بفاعلية على تنمية الصفات البدنية قيد البحث، وأن ما توصلت إليه من نتائج يتفق مع نتائج دراسة كل من **سندس سعيد، نوفل قحطان، مناف حسن (٢٠١١م) (٧)** على أن استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك بأسلوب متباين يساهم مساهمة فعالة وإيجابية في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين، وعلى ضرورة التركيز على التدريب المتباين عند استخدام تمرينات البليومترك والأثقال لما له من تأثير في تطوير الصفات البدنية الخاصة.

كما تتفق ما توصلت إليه **الباحثه** من نتائج تؤكد على أهمية استخدام التدريب المتباين (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومترك) في تطوير مستوى المتغيرات البدنية في الأنشطة الرياضية المختلفة مع نتائج الدراسات السابقة مثل نتائج دراسة **ديوثي وآخرون Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. (٢٠٠٢م) (٢٢)**، نتائج دراسة **مروان عبد الله (٢٠٠٣م) (١٥)**، نتائج دراسة **فليتشر وهارتويل Fletcher & Hartwell (٢٠٠٤م) (٢٣)**، نتائج دراسة **سميليوت وآخرون Smilios, et al. (٢٠٠٥م) (٢٨)**، نتائج دراسة **رحمن، ناصر Rahman & Naser (٢٠٠٥م) (٢٦)**، نتائج دراسة كل من **كلارك وآخرون Clark, et al. (٢٠٠٦م) (٢١)**، نتائج دراسة **رحمن وآخرون Rahman, et al. (٢٠٠٦م) (٢٧)**، نتائج دراسة **سهام سعيد، هدى شبيب (٢٠١١م) (٨)**، نتائج دراسة **إلهام حسانين (٢٠١٣م) (٣)**.

كما تتفق ما توصلت إليه **الباحثه** من نتائج أيضاً مع نتائج دراسة **محمد الصافي (٢٠٠٩م) (١٤)** على فاعلية وتأثير استخدام التدريب المتباين على تحسين وتطوير بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة السلة.

كما يؤكد كل من **على البيك، عماد الدين عباس، محمد خليل (٢٠٠٩م)** على أن اللاعب لا يستطيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس ما لم يتمتع بالقدرة البدنية الخاصة التي يتطلبها تنفيذ المهارة، وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد

مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية، وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات.

(١٢ : ٢١٦)

ويؤكد أيضاً كلاً من حسين العلي، عامر شغاتي (٢٠١٠م) أن التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة الوصول إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التمرينات، كما أنه أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الانجاز الرياضي. (٥ : ٨٩)، (٢٩)

وترى الباحث أنه من خلال ماسبق من عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول يتضح أهمية التدريب المتباين في تطوير وتنمية الصفات البدنية لدى ناشئ كرة السلة، وبذلك أمكن للباحث الإجابة على فرض البحث الأول والمتمثل في : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لبعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة السلة ؟

مناقشة نتائج فرض البحث الثاني والمتمثل في: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية المركبة لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة السلة ؟

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٣٣، ٦.٢٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويتضح أيضاً من جدول (١١) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (١٢.١٨، ٢٤.٦٧)، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين في تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة والمتمثلة في (سرعة ودقة التصويب السلمي - سرعة المحاورة ودقة التصويب السلمي - سرعة المحاورة ودقة التصويب من مسافة قصيرة - سرعة المحاورة والتوقف ودقة التصويب

من مسافة متوسطة - سرعة المساعدة الدفاعية والتغطية على جانبي الملعب) لدى لاعبي كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) بنادي طنطا الرياضي.

وترى الباحثه أن ما توصلت إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئى كرة السلة لصالح القياس البعدي يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمزج بين تدريبات البليومترك والأثقال أثر بفاعلية على تنمية مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة قيد البحث.

كما تتفق ما توصلت إليه الباحثه من نتائج مع نتائج الدراسات السابقة على أهمية أتقان اللاعبين للمهارات المركبة لتحقيق المنافسة القوية والفعاله في المنافسات الرياضية لكرة السلة وبالتالي تحقيق الفوز في المنافسات والبطولات الرياضية لكرة السلة مثل نتائج دراسة **على العجمي (٢٠٠١م) (١٣)** بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة علي تحسين وتطوير مستوي أداء لاعبي كرة السلة.

كما تتفق ما توصلت إليه الباحثه من نتائج مع ما تؤكد عليه نتائج دراسة **إسلام محمد (٢٠٠٥م) (٢)** والخاصة بتأثير وفاعلية تنميه التوافق العضلي العصبي على تحسين وتطوير وتنمية سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة، مع نتائج دراسة **محمد الصافي (٢٠٠٩م) (١٤)** على فاعلية وتأثير استخدام التدريب المتباين على تحسين وتطوير بعض المتغيرات المهارية للاعبى كرة السلة، كما تؤكد نتائج دراسة **نبيل أحمد (٢٠١٢م) (١٧)** على فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم لدى طلاب الصف الثاني متوسط، بكلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.

كما تتفق ما توصلت إليه الباحثه من نتائج تأكد على أهمية استخدام التدريب المتباين (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومترك) في تطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية المنفردة والمركبة في الأنشطة الرياضية المختلفة مثل نتائج دراسة **ديوثى وآخرون Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A**، نتائج دراسة **مروان عبد الله (٢٠٠٣م) (١٥)**، نتائج دراسة **فليتشر وهارتويل و Fletcher & Hartwell (٢٠٠٤م) (٢٣)**، نتائج دراسة **سميليوث وآخرون Smilios, et al. (٢٠٠٥م) (٢٨)**، نتائج دراسة **رحمن، ناصر Rahman & Naser (٢٠٠٥) (٢٦)**، نتائج دراسة **كلارك وآخرون Clark, et al. (٢٠٠٦م) (٢١)**، نتائج دراسة **رحمن وآخرون Rahman, et al. (٢٠٠٦) (٢٧)**، نتائج دراسة **سهام سعيد، هدى شبيب (٢٠١١م) (٨)**، نتائج دراسة **إلهام حسانين (٢٠١٣م) (٣)**.

ويؤكد في هذا الاتجاه أيضاً على العجمي (٢٠٠١م) أن المهارات الفنية المركبة المشابهة لظروف المنافسة تعتبر بمثابة التكتيكات الفردية التي يستخدمها ناشئ كرة السلة أثناء المنافسة بحيث تتماشى هذه التكتيكات مع إيقاع وسرعة المنافسة. (١٣ : ٥)

وترى الباحث أنه من خلال ماسبق من عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني يتضح أهمية التدريب المتباين في تطوير وتنمية مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة، وبذلك أمكن للباحث الإجابة على فرض البحث الثاني والمتمثل في : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الفنية المركبة لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة السلة ؟

كما تشير الباحثه (أجمالاً من مناقشة الفرض الأول والثاني للبحث) إلى أن التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي بالنسبة للاعبين تساهم مساهمة فعالة في التنمية والأرتقاء والتحسين لمستوى الأداء الرياضي عند استخدام وسائل وطرق تدريبية حديثة ومتطورة وربما تكون مدمجة بأكثر من أسلوب تدريبي مثل التدريب المتباين الذي يدمج بين كلاً من (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومترك)، وهذا ما تؤكد عليه في هذا الأطار والاتجاه نيفين زيدان (٢٠١٤م) على أن تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها المدرب، ويلتزم بها لتنمية وتطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول الي أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات، وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي وإتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات بصورة فعالة تسهم في تطوير وتنمية المستوى الرياضي واللاعبين ككل. (١٨ : ٨٩)

كما تؤكد الباحثه على أن التدريب بالأثقال له أهمية وفاعلية كبرى في تنمية وتطوير كلاً من المتغيرات البدنية والمهارية معاً في رياضة كرة السلة، وهذا ما يؤكد عليه أيضاً مسعد محمود (٢٠١٧م) نقلاً عن موران، ماجلين (١٩٩٠م) على أن التدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة حيث تجنب الرياضيون هذا النوع من التدريب لأعتقادهم أنه يؤدي الى تيبس العضلات أو تصلبها ونقص المرونة والسرعة والتوافق العضلي العصبي والتأثير سلبياً على بعض المهارات الحركية، ولكن كشفت الأبحاث العلمية التجريبية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دوراً هاماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية ومنها كرة السلة. (١٦ : ٩٦)

كما يضيف في هذا الصدد كلاً من عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠١٧م) مؤكداً على أن أجهزة الأثقال تعد مناسبة أكثر لبرامج تدريب المبتدئين لأنها أكثر أماناً في الاستخدام وأسهل في التحكم، وعندما يصبح اللاعبون أكثر مهارة وخبرة في تدريبات الأثقال فأنه يجب تعليمهم استخدام الأثقال الحرة لتنمية العضلات

المساعدة والألياف العضلية المجاورة حتى تصبح جاهزة للمساعدة عندما تتعب الألياف الأولية، وعموماً فأنه عند البدء في استخدام تدريبات الأثقال مع الرياضيين لأول مرة فأنه يفضل البدء باستخدام أجهزة الأثقال وبعدها يمكن تعليم كيفية استخدام الأثقال الحرة تدريجياً. (١٠ : ١٧٠)

وتوضح الباحثه أيضاً أن التدريب المتباين باستخدام كلاً من (التدريب بالأثقال + التدريب بالبيومترك) من الممكن أن يساهم بفاعلية في عملية التكيف التدريبي بين التعب أو الأنهك البدني لبرنامج تدريب كرة السلة وبخاصة عند الأداء المهارى للمهارات الرياضية المركبة في كرة السلة وبخاصة أثناء المنافسات الرياضية العليا، وهذا ما يوضحه زكى حسن (٢٠٠٤م) إن برنامج التكيف المنفذ في تدريب كرة السلة يجب أن تعالج وبموضوعية كاملة ما وراء مستوى التعب الجسمي، حيث يكون باستطاعة (الجسم) أن يكون جاهزاً ومرة واحدة لكي يحافظ ويتمسك بتثبيت المستويات الخاصة بالأداء المهارى وذلك عندما يتم التوازن بين الإنهك البدني **Physical exertion** والتعب **Fatigue** والتكيف **Conditioning** أمراً ضرورياً وهاماً لكي نقلل أو نخفض من مخاطر حدوث الإصابة وذلك عندما يقل أو ينخفض مستوى السرعة والرشاقة لدى اللاعبين نتيجة حدوث التعب. (٦ : ٥٥٩)

الاستنتاجات والتوصيات : The Conclusions And The Recommendations

الاستنتاجات : The Conclusions

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لبعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة السلة نتيجة وتأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الفنية المركبة لصالح القياس البعدي لدى ناشئ كرة السلة نتيجة وتأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين.

٣- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين في تحسين وتطوير الصفات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية - القوة العضلية - السرعة - الرشاقة - المرونة - الدقة) لدى لاعبي كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) بنادي طنطا الرياضي.

٤- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين في تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية لبعض المهارات الفنية المركبة لدى ناشئ كرة السلة والمتمثلة في (سرعة ودقة التصويب السلمي - سرعة المحاورة ودقة التصويب السلمي - سرعة المحاورة ودقة التصويب من مسافة

قصيرة - سرعة المحاورة والتوقف ودقة التصويب من مسافة متوسطة - سرعة المساعدة الدفاعية والتغطية على جانبي الملعب) لدى لاعبي كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) بنادي طنطا الرياضي.

٥- البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمزج بين تدريبات البليومتريك والأثقال أثر بفاعلية في تنمية وتحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة السلة ناشئين (تحت ١٦ سنة) بنادي طنطا الرياضي.

التوصيات : The Recommendations

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين من قبل الباحثه على قطاع الناشئين في المراحل السنوية المختلفة للاعبين كرة السلة وخاصة في قطاع المنافسة والبطولة لتحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارية.

٢- مراعاة تطبيق برامج التدريب المتباين بالخلط والمزج بين تدريبات البليومتريك والأثقال لدى لاعبي كرة السلة عامة والناشئين خاصة، لما لها من مساهمة وفاعلية في تحسين وتطوير الصفات البدنية والأداء المهاري للمهارات الفنية المركبة وخاصة المهارات الحركية السريعة وفائقة السرعة والمستخدمه في تنفيذ الأساليب الخطية الدفاعية والهجومية.

٣- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة بين (اللاعبين، اللاعبات) في مدى تأثير وفاعلية برامج التدريب المتباين على النواحي البدنية والفسولوجية والمهارية، كمحدد لتوجيه ووضع البرامج التدريبية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو بكر محمد مرسى (٢٠٠٨م): منهاج كرة السلة مقترح للتلاميذ المعاقين سمعياً بالمدارس الإعدادية، جامعة المنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعته المنيا.
- ٢- إسلام توفيق محمد (٢٠٠٥م): تأثير تنميه التوافق العضلى العصبى على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣- إلهام محمد حسانين (٢٠١٣م): تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٤- حسن معوض (٢٠٠٣م): كرة السلة للجميع، ط٧، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- حسين علي العلي، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠م): استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتب النور، بغداد، العراق.
- ٦- زكى محمد حسن (٢٠٠٤م): التدريب المتقاطع إتجاه حديث فى التدريب الرياضى، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٧- سندس محمد سعيد، نوفل قحطان محمد، مناف ماجد حسن (٢٠١١م): تأثير التدريب المتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبى كرة السلة، مجلة كلية التربية الأساسية، مجلد (١١)، العدد (٢)، الموصل، العراق.
- ٨- سهام قاسم سعيد، هدى بدوى شبيب (٢٠١١م): تأثير استخدام أسلوب التدريب المتباين باختلاف فترات الراحة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، بغداد، العراق.
- ٩- عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م): التدريب الرياضي (تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٠- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠١٧م): تخطيط برامج التدريب الرياضى، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.

- ١١- عصام عبد الحميد (٢٠٠٠م): تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٢- على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م): طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر.
- ١٣- على محمد العجمي (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبية مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة علي مستوى أداء لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٤- محمد سعيد الصافي إبراهيم (٢٠٠٩م): تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٥- مروان على عبد الله (٢٠٠٣م): تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦- مسعد على محمود (٢٠١٧م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الأسكندرية.
- ١٧- نبيل أحمد عبد احمد (٢٠١٢م): فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث تجريبي على طلاب الصف الثاني متوسط، مجلة الفتح، العدد (٥١)، ايلول، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- ١٨- نيفين ممدوح محمد زيدان (٢٠١٤م): نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي كرة السلة، مكتبة الكتاب الحديث، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية ومواقع الإنترنت

- 19- **Brad McGregor (2006):** the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), pp: 360.
- 20- **Chip Sigmon (2003):** 52-week Basketball Training , Human Kinetics
- 21- **Clark RA, Bryant AL, Reaburn P. (2006):** The acute effects of a single set of contrast preloading on a loaded countermovement jump training session, J Strength Cond Res. Feb;20(1):162-6.
- 22- **Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. (2002):** The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development, Journal of Strength and Conditioning Research, 16 (4) pp: 530-538.
- 23- **Fletcher, I.M., and M. Hartwell (2004):** Effect of an 8-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance , The Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. 18, No. 1, pp. 59–62.
- 24- **Frank, K and peter, W. (1998):** Fitness boxing, sterling Co., Inc. corporate.
- 25- **Jerry V, Krause, Don Meyer, Jerry Meyer (2008):** Basket ball Skills& dirills, 3rd ed champaign, il human kinatics.
- 26- **Rahman Rahimi, Naser Behpur (2005):** The effects of plyometric , weight and plyometric – weight training on anaerobic power and muscular strength , Physical Education and Sport Vol. 3, No 1, pp. 81 - 91
- 27- **Rahman Rahimi, Parvin Arshadi, Naser Behpur, Saeed Sadeghi Boroujerdi, Mohammad Rahimi (2006):** evaluation of plyometrics, weight training and their combination on angular velocity , Physical Education and Sport, Vol. 4, No 1, pp. 1 – 8.
- 28- **Smilios Ilias, Theophilos Pilianidis, Konstantinos Sotiropoulos, Manolis Antonakis, Savvas P Tokmakidis (2005):** Short-term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical jump performance, J Strength Cond Res. 2005 Feb ;19 (1): Greece.
- 29- www.Iraq sport academy.