

## ”تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء

### مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة”

\* دينا عبد المنعم محمود

#### - المقدمة ومشكلة البحث:

إن العملية التدريبية تهدف إلى الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى انجاز اللاعب باعتبار أن الانجاز هو محور الاهتمام في العملية التدريبية، والتطور السريع الذي تسعى إليه الكثير من دول العالم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب لإعداد مدربين ولاعبين بفكر جديد لتمثيل بلادهم وتحقيق الانجازات الرياضية.

ويشير "عصام حلمي ومحمد جابر بريقع" (١٩٩٨م) إلى أن علم التدريب الرياضي أصبح بمثابة البوتقة التي تنصهر فيها علوم وفلسفات مختلفة واتجاهات متباينة فليس هناك شك أن تطور العلوم الرياضية والطبيعية صاحبها تعديل كبير في نظريات التدريب الرياضي كما أن تطور العلوم الحيوية والميكانيكا الحيوية والوظيفية أضاف الكثير لعلم التدريب الرياضي، والذي استفاد أعظم الاستفادة من ذلك التطور الذي عاد بالنفع على متطلبات وواجبات علم التدريب وخاصة الجانب البدني الذي هو من اهم واجبات التدريب الرياضي. (١٣: ٢)

وبذكر "وجدي الفاتح ومحمد السيد" (٢٠٠٢م) هناك صعوبة في اختيار طرق التدريب التي ينبغي أن تسعى إلى تحقيق الهدف وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة، فتتبع طرق التدريب يعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين، ومن خلال ذلك ظهرت طرق تدريبية حديثة لتتلافى عيوب بعض طرق الإعداد البدني والمهاري. (١٧: ٣٢٢ - ٣٨٢)

ويهدف التدريب المتباين الى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، حيث يتم التغيير من خلال تتابع استخدام اوزان خفيفة وثقيلة مع الاجتهاد في ان يكون أسلوب الأداة انفجاري في الحالتين، كما يمكن الوصول للتباين عبر التبدل بين الاحمال (قوة قصوى، تحمل قوة وقوة مميزة بالسرعة) بأسلوب انفجاري او عن طريق التغيير في مستوى الحمل او بتغيير في نوع الانقباض والتوتر العضلي او من ائقال الى بليومتري. (٣: ٣١٧ - ٣١٩)

ويوضح "شيب سيجمن Chip Sigmon" (٢٠٠٣م) ان التدريب المتباين يستخدم الجمع بين تدريبات الاثقال وتدريبات الاطالة والتقصير بهدف الربط بين القوة والقدرة الانفجارية حيث يعطي افضلية على التدريب بالاثقال او تدريبات الاطالة والتقصير منفرداً وذلك بغرض تحسين السرعة والقدرة الانفجارية.

(٢٢: ٣٢)

ويؤكد "عزت إبراهيم" (٢٠٠٤م) ان التدريب المتباين له العديد من التأثيرات، اذ يعمل على تجنب سير التدريب على وتيرة واحدة، وبالتالي التغلب على بعض الاثار السلبية كضعف الدافعية، الملل، كما يعمل هذا الأسلوب على استثارة دافعية اللاعبين نحو الأداء، ويعالج مشكلة توقف مسار تطور القوة وما في ذلك من أهمية في بناء وتطوير القدرات البدنية وتحسينها ورفع فاعلية التدريب بصورة أكبر. (١٢: ٢٣)

وعلى الرغم من التطور الهائل لنظم التدريب الرياضي في العالم خلال العقدين الأخيرين من الزمن إلا أن معظم الألعاب الرياضية في قطرنا لا تزال تعاني الكثير من المعوقات التي تعرقل مسيرة تطورها وبلوغ الأهداف المنشودة ومنها لعبة كرة السلة التي تعد من الألعاب الجماعية لذا فهي بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية والدورات التدريبية التي من شأنها إمداد المدربين بكافة المعلومات وعن كيفية إعدادهم وفق مناهج تدريبية متطورة لمواكبة التطور.

وتتحدد نتيجة مباراة كرة السلة بعدد النقاط التي يدخلها فريق ما في سلة الفريق المنافس، فكل ما يبذله الفريق المهاجم من جهد وما يظهره لاعبه من اتقان للمهارات الهجومية المؤداة كالمحاورة والتمرير وحسن

التطبيق للخطط الهجومية من أجل تحقيق هدف رئيسي وهو توفير الظروف الملائمة لاحت المهاجمين لإنهاء عملية الهجوم بتصويبة ناجحة. (٢١: ٥٣)

كما ان التصويب من القفز يتطلب من المدربين واللاعبين بذل الكثير من الجهد، وتوفير أساليب حديثة من أجل المساهمة في تطوير تلك المهارة، وهناك تذبذب واضح في مستوى التصويب من القفز على مستوى كرة السلة وقد يكون السبب في ذلك انخفاض بعض القدرات البدنية والتي ترتبط بشكل مباشر في انتاج القفز المرتبط بالتصويب وطريقة الأداء. (١: ١٥٣)

وهذا ما دفع الباحثة للاطلاع على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع التدريب المتباين مثل دراسة كل من "أحمد محمد موسى" (٢٠١٨م) (٢)، ودراسة "ألبرتو كارفالو باولو موراو Iberto Carvalho Paulo Mourão" (٢٠٠٤م) (٢٠)، ودراسة "عزت إبراهيم السيد محروس" (٢٠٠٤م) (١٢)، فقد اكدت نتائجها على التأثير الكبير لاستخدام التدريب المتباين في عملية تطوير المتغيرات البدنية والمستوي المهاري، وهذا ما دفع الباحثة لاستخدام التدريب المتباين في تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة التصويب من القفز للاعبات كرة السلة.

ومن خلال خبرة الباحثة السابقة في مجال تدريب الناشئات في كرة السلة حيث كانت الباحثة تعمل كمساعد مدرب للعديد من الفرق الرياضية بمحافظة الشرقية فقد لاحظت أن فرق الأنسات في هذه المرحلة بالنوادي والفرق المتبارية معها بدوري المنطقة والاتحاد المصري لكرة السلة أنه يوجد ضعف وانخفاض في مستوى أداء مهارة التصويب من القفز وانخفاض في مستوى العناصر البدنية الخاصة بهذه المهارة عند التقييم لهن كالقدرة العضلية للرجلين والذراعين، وتمثل ذلك في عدم قدرة اللاعبات على القفز عالياً وضعف في قوة وقدرة الذراعين في التصويب من القفز، وقد أثار ذلك دهشة الباحثة حيث أن هذه المرحلة العمرية تمر بطفرة نمو لاكتساب القوة والقدرة العضلية وأن لم يتم ادراك ذلك لا تكون هناك تنمية لها وإنما تحسن أو تطوير ما هو متوافر منها.

لذا تتبلور مشكلة البحث الحالي في ان معظم البرامج التدريبية المقدمة للاعبات كرة السلة لا تعطي الوقت الكافي لأساليب التدريب البدنية والمهارية وبصفة خاصة التصويب من القفز مما انعكس ذلك على تدني مستوى اللاعبات بشكل لا يرتقي إلى مستويات لاعبات كرة السلة العالمية اذ نلاحظ أداء اللاعبين في نهاية المباراة بنفس الكفاءة في بدايتها، مما حدى بالباحثة استخدام تدريب الاثقال والاطالة والنقصير بأسلوب متباين لتطوير مستوى المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة التصويب من القفز للاعبات كرة السلة.

#### - هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة.

#### - فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.

#### - مصطلحات البحث:

التدريب المتباين:

هو "شكل تدريبي يتم فيه التناوب بين أداء مجموعة تمرينات بالأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة أداء مجموعة تمرينات الاطالة والتقصير بشدة متنوعة مع الوضع في الاعتبار ان تتشابه المجموعات العضلية العامة والمسار الحركي لأداء تمرينات الاطالة والتقصير مع تمرينات التدريب بالأثقال". (٢٣: ٢٦٤١)

#### - إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين، إحداهما تجريبية والثانية ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

#### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع ناشئات كرة السلة بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية تحت ١٤ سنة والمسجلين بمنطقة الشرقية والاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩م والبالغ عددهم (٧٥) ناشئة، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة بمركز شباب السادات حيث تم اختيار (٣٤) ناشئة، وقامت الباحثة باختيار (١٠) ناشئات كعينة استطلاعية ليصبح اجمالي العينة الكلية (٢٤) ناشئة تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) ناشئة، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث:

#### جدول (١)

#### توصيف أفراد العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية				نسبة العينة للمجتمع		المجتمع الكلي		
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		%	العدد	%	العدد	
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد		
١٣.٣٣	١٠	١٦.٠٠	١٢	١٦.٠٠	١٢	٤٥.٣٣	٣٤	١٠٠	٧٥

#### أ- اعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية توزيع العينة بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "العمر الزمني، الطول، الوزن"، والعمر التدريبي، وبعض المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط، ومستوي أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط، و جدول (٢) يوضح اعتدالية توزيع العينة بين أفراد العينة.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في جميع المتغيرات

ن = ٣٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٣.٤٥	١٣.٤٠	٠.٢٤	٠.٦٣
	الطول	١٥٦.٣٢	١٥٦.٠٠	٤.٤٦	٠.٢٢
	الوزن	٥٦.٠٣	٥٥.٠٠	٥.١٩	٠.٦٠
المتغيرات البدنية	العمر التدريبي	٣.٢٠	٣.١٥	٠.١٤	١.٠٧
	ثنى الجذع من الوقوف	٣.٥٩	٣.٥٠	٠.٨٢	٠.٣٣
	وثب عمودي سارجينت	١١.٠٦	١٠.٥٠	١.١٨	١.٤٢
	رمى كرة طبية ٨٠٠ جرام	٤.٣٠	٤.٢٥	٠.٢١	٠.٧١
	عدو ٣٠م بدء منطلق	٥.٥٩	٦.٠٠	٠.٨٦	١.٤٣-
	الجرى المتعرج	١٨.٥٠	١٨.٠٠	١.٠٢	١.٤٧
	الدوائر الرقمية	١٣.٥٩	١٤.٠٠	١.١٣	١.٠٩-
	وقوف على قدم واحدة	٤٩.٥٩	٢.٢٨	٥٠.٠٠	٢.٨٤
	باس المعدل الديناميكي	٥٤.٠٨	٥٤.٠٠	٢.٩٨	٠.٠٨
	تصويبه ثلاثية من خارج المنطقة	٥.٢١	٦.٠٠	١.٨٦	١.٢٧-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات (متغيرات النمو - المتغيرات البدنية - مستوى أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط) حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-١.٤٣ : ٢.٨٤) أي إنها انحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

**تكافؤ أفراد العينة:**

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات قيد البحث معدلات النمو "العمر الزمنى، الطول، الوزن"، والعمر التدريبي، وبعض المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط، ومستوى أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط، و جدول (٣) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في

القياسات القبلية في الاختبارات البدنية والمهارية

ن = ١ = ٢ = ١٢

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع±	س	ع±	س		
٠.٦٩	٠.٢١	١٣.٤٩	٠.٢٦	١٣.٤٢	سنة	السن
٠.٦٠	٥.٢٠	١٥٧.٠٨	٤.٤٩	١٥٥.٨٣	كجم	الوزن
٠.١٨	٥.٧٧	٥٦.٦٧	٥.٢٨	٥٦.٢٥	سم	الطول
٠.٦٤	٠.١٦	٣.٢٢	٠.١٣	٣.١٨	سنة	العمر التدريبي
٠.٤٥	٠.٩٨	٣.٦٧	٠.٨٠	٣.٥٠	سم	ثنى الجذع من الوقوف
٠.٣٢	١.٢٨	١١.٠٠	١.١٩	١١.١٧	سم	وثب عمودي سارجينت
٠.٥٢	٠.٢٦	٤.٣٦	٠.١٨	٤.٣١	سم	رمي كرة طبية ٨٠٠ جرام
٠.٤٢	٠.٨٩	٥.٦٧	١.٠٠	٥.٥٠	ثانية	عدو ٣٠م بدء منطلق
٠.٥٧	١.٠٧	١٨.٦٧	٠.٩٩	١٨.٤٢	ثانية	الجرى المتعرج
١.٢١	١.١١	١٣.٨٣	١.١٤	١٣.٢٥	ثانية	الدوائر الرقمية
٠.٣٦	٢.٤٤	٤٩.١٧	٢.٩١	٤٩.٥٨	ثانية	وقوف على قدم واحدة
٠.٣٨	٣.٠٢	٥٤.٢٥	٣.٢٢	٥٤.٧٥	درجة	باس المعدل الديناميكي
٠.٨٩	١.٩٥	٥.٠٠	٢.٠١	٥.٧٥	درجة	تصويبه ثلاثية من خارج المنطقة

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يوضح جدول (٣) التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرة العضلية، حيث يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات القدرة العضلية.

### ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

#### أ- أدوات جمع البيانات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch.

#### ب- وسائل جمع البيانات:

##### ١- قياس معدلات النمو:

- أ- العمر الزمني: بالرجوع لتاريخ الميلاد من خلال الرجوع إلى إدارة مركز الشباب لأقرب "سنة"
- ب- ارتفاع القامة: بواسطة استخدام جهاز الريستامير لقياس الطول لأقرب "سنتيمتر"
- ج- وزن الجسم: بواسطة الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب "كيلو جرام"
- ٢- القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة واختباراتها:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لكثير من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال تدريب كرة السلة مثل دراسة "انجي عادل متولي" (٢٠٢٠م) (٤)، ودراسة "إيمان محمد سعودي" (٢٠١٩م) (٥)، ودراسة "سالي سامي الوزير" (٢٠٢٠م) (١٠)، ودراسة "إيمان يحيى عبد الله" (٢٠٠٥م) (٦)، والتي تناولت المتغيرات البدنية الخاصة بالتصويب المحتسب بثلاث نقاط والاختبارات التي تقيسها وتوصلت الباحثة إلى (القدرة العضلية للذراعين والرجلين - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المرونة - التوافق - الاتزان المتحرك - الاتزان الثابت)، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٢)، وتم عرضها على عدد من خبراء في مجال كرة السلة مرفق (١)، حيث أسفر ذلك عن الاختبارات التالية: اختبار الوثب العمودي لسارجنت لقياس القدرة العضلية للرجلين - اختبار دفع كرة طبية زنة ٨٠٠ جم لقياس القدرة العضلية للذراعين -

العدو ٣٠م من البدء العالي لقياس السرعة - اختبار جري متعرج لقياس الرشاقة - إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة - اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق - اختبار الوقوف على قدم واحدة لقياس الاتزان الثابت - اختبار باس المعدل الديناميكي لقياس الاتزان المتحرك. مرفق (٣)

### ٣- تحديد الاختبارات التي تقيس مستوى أداء التصويب المحتسب بثلاث نقاط:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لكثير من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التصويب المحتسب بثلاث نقاط مثل دراسة "انجي عادل متولي" (٢٠٢٠م) (٤)، ودراسة "إيمان محمد سعودي" (٢٠١٩م) (٥)، ودراسة "سالي سامي الوزير" (٢٠٢٠م) (١٠)، ودراسة "إيمان يحي عبد الله" (٢٠٠٥م) (٦)، والتي تناولت الاختبارات التي تقيس التصويب المحتسب بثلاث نقاط، والتي ساعدت الباحثة في قياس مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط المستخدمة في البحث الحالي، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٤)، ثم قامت بعرضها على الخبراء مرفق (١) لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط والتي تتناسب مع لاعبات كرة السلة، وتوصلت الباحثة الى اختبار التصويب بالقفز من أماكن مختلفة خارج القوس (٣ نقطة). مرفق (٥)

### - الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من السبت الموافق ٢٧/١/٢٠١٩م إلى الاثنين ٤/٢/٢٠١٩م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من ناشئات مركز شباب السادات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) ناشئات، حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

### المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

#### ١- الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي (التمييز) على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (١٠) ناشئات، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة) وهم فريق مركز شباب ساحة ناصر والحاصلين على مركز متقدم في الدوري المصري تحت (١٢) سنة، وجدول (٤) يوضح ذلك.

### جدول (٤)

#### دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

#### في الاختبارات البدنية والمهارية

$$١٠ = ٢ = ١ ن$$

قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
* ٤.٤٨	٠.٤٢	٤.٨٢	٠.٧٠	٣.٦٠	سم	الاختبار ثنى الجذع من الوقوف
* ١٠.٦٠	٠.٢٩	١٥.١٩	١.١٥	١١.٠٠	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
* ١٢.٨٧	٠.٣٧	٥.٩٧	٠.١٦	٤.٢٤	متر	اختبار رمي كرة طبية زنة ٨٠٠ جرام
* ٢.٣٣	٠.١١	٥.٠٥	٠.٧٠	٥.٦٠	ثانية	اختبار العدو ٣٠م من البدء العالي
* ٤.١٤	٠.٦١	١٦.٧٠	١.٠٧	١٨.٤٠	ثانية	اختبار الجري المتعرج
* ٤.٢٠	٠.٧٦	١١.٧٦	١.١٦	١٣.٧٠	ثانية	اختبار الدوائر الرقمية
* ١٤.٨٨	٠.٨٤	٥٦.٥٤	٠.٩٩	٥٠.١٠	ثانية	اختبار الوقوف على قدم واحدة
* ٧.١٣	١.٤٥	٦٠.٢٦	٢.٦٤	٥٣.١٠	درجة	اختبار باس المعدل الديناميكي
* ١٨.١٦	٠.٨٤	١٥.٤٧	١.٥٥	٤.٨٠	درجة	تصويبه ثلاثية من خارج المنطقة

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يشير الى قدرة الاختبارات على التمييز بين الناشئات، وبالتالي

صدق تلك الاختبارات.

## ٢- الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest، على عينة البحث الإستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (١٠) ناشئات وذلك بفواصل زمني قدره (٤) أيام بين التطبيقين وجدول (٥) يوضح ذلك.

### جدول (٥)

معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=١٠

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٨٥	٠.٧٩	٣.٨٠	٠.٧٠	٣.٦٠	سم	الاختبار ثنى الجذع من الوقوف
*٠.٩١	٠.٩٥	١١.٣٠	١.١٥	١١.٠٠	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
*٠.٩٠	٠.١٤	٤.٢٧	٠.١٦	٤.٢٤	متر	اختبار رمي كرة طبية زنة ٨٠٠ جرام
*٠.٩٥	٠.٥٥	٥.٤٥	٠.٧٠	٥.٦٠	ثانية	اختبار العدو ٣٠م من البدء العالي
*٠.٨١	٠.٩٢	١٨.٢٠	١.٠٧	١٨.٤٠	ثانية	اختبار الجري المتعرج
*٠.٨٤	١.٠٨	١٣.٥٠	١.١٦	١٣.٧٠	ثانية	اختبار الدوائر الرقمية
*٠.٩١	٠.٨٢	٥٠.٣٠	٠.٩٩	٥٠.١٠	ثانية	اختبار الوقوف على قدم واحدة
٠.٩٨	٢.٤٦	٥٣.٦٠	٢.٦٤	٥٣.١٠	درجة	اختبار باس المعدل الديناميكي
*٠.٨٠	١.٤٥	٥.١٠	١.٥٥	٤.٨٠	درجة	تصويبه ثلاثية من خارج المنطقة

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على عينة البحث.

### - البرنامج التدريبي المقترح:

أولاً: أهداف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي الى تحسين القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئات كرة السلة، وتحسين مستوى أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط.

ثانياً: أسس وضع برنامج التدريب المتباين المقترح:

- ١- تحديد أهم العضلات العاملة والمقابلة لها أثناء أداء التصويب من القفز في كرة السلة.
- ٢- ضرورة تنمية القوة العضلية بالأثقال قبل تنفيذ تدريبات الاطالة والتقصير (التأسيس).
- ٣- أداء التدريبات المقترحة بشكل سريع.
- ٤- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في أداء التدريبات داخل الوحدات التدريبية الأسبوعية وعلى مدار فترة التطبيق.
- ٥- تكامل التدريبات (تمارينات الرجلين والمقعدة - تمارينات الجذع - تمارينات الصدر والذراعين) لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.
- ٦- أداء التدريبات بالجزء التحضيري (المرونة، الاطالة) والاحماء والتهيئة قبل تنفيذ الوحدة.
- ٧- التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا تشعر الناشئة بالفتور والملل.
- ٨- أهمية الانتقاء المناسب لتدريبات الاثقال المستخدمة في فترة التأسيس.
- ٩- أهمية الانتقاء المناسب لتدريبات الاطالة والتقصير المستخدمة في فترة الاعداد الخاص، وفي فترة الاعداد للمنافسات.

ثالثاً: أسس يجب مراعاتها في استخدام تدريبات الأثقال - والتدريب الاطالة والتقصير:

وقد استخلصت الباحثة هذه الأسس من الدراسات والمراجع التي تم سردها بتوضيح ما يجب مراعاته عند تدريبات الفترة التأسيسية (تدريب بالأثقال)، ثم ما يجب مراعاته في (تدريبات الاطالة والتقصير) قيد البحث، وكيفية استخدامها وفقاً لكل مرحلة تدريبية في الأعداد الخاص وما قبل المنافسات:

**(أ) الأسس التي تم مراعاتها عند استخدام تدريبات الأثقال:**

- أن يتراوح مقدار الشدة من (٥٠% - ٧٥%) من أقصى ما تستطيع الناشئة تحمله.
- عدد التكرارات تراوح من (١٠ - ١٥).
- عدد المجموعات تراوح من (٥ - ٨) مجموعات.
- فترات الراحة بين المجموعات تراوحت من (١ - ٣) ق.
- التدرج في الارتفاع بشدة الحمل من خلال زيادة وزن النثقل.

**(ب) الأسس التي تم مراعاتها عند استخدام تدريبات الاطالة والتقصير:**

- أن يتراوح مقدار الشدة المستخدمة في تدريبات الاطالة والتقصير من (٧٥% - ٩٥%) من أقصى ما تستطيع الناشئة تحمله.
- تم تقنين ارتفاع الصناديق والحواجز والمسافة بينهما لكل ناشئة على حده.
- عدد التكرارات تراوح من (٣ - ١٠).
- عدد المجموعات تراوح من (٢ - ٦) مجموعات.
- فترات الراحة بين المجموعات تراوحت من (٢ - ٥) ق.
- التدرج في الارتفاع بشدة الحمل من خلال التدرج في زيادة ارتفاعات الصناديق والحواجز.

**(ج) تحديد شديد الحمل:**

**تم تحديد شدة الحمل وفقاً لما يلي:**

- الحمل المتوسط (٥٠% - ٧٥%) من أقصى ما تستطيع الناشئة تحمله، وتتراوح التكرارات من (١٠ - ١٥) مرة وحتى يصل معدل نبضات القلب من (١٥١ - ١٦٠) نبضة/دقيقة.
- الحمل الأقل من الأقصى (٧٥% - ٩٠%) من أقصى ما تستطيع الناشئة تحمله، وتتراوح التكرارات من (٦ - ١٠) مرات وحتى يصل معدل نبضات القلب من (١٦١ - ١٨٠) نبضة/دقيقة.

كما قامت الباحثة بتقسيم البرنامج التدريب المتباين المقترح إلى فترتين تدريبتين، وقد استغرقت (٨)

أسابيع كما يلي:

- فترة التأسيس واستغرقت (٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع.
- فترة الاعداد الخاص واستغرقت (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع.
- وقد قامت الباحثة بإعداد استمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مكونات الوحدات التدريبية للتدريب المتباين لناشئات كرة السلة والتوزيع النسبي والزمني وشده الأحمال والمحتوى لناشئات كرة السلة قيد البحث مرفق (٦) وتوضح النتائج التوصل إلى:
- عدد أسابيع البرنامج المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية.
- زمن الوحدة (٩٠) ق.
- إجمالي عدد الوحدات للبرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.
- زمن الجزء التحضيري من زمن الوحدة (٢٠%).
- زمن الجزء الرئيسي من زمن الوحدة (٧٠%).
- زمن الجزء الختامي من زمن الوحدة (١٠%).

**- التجربة الأساسية:**

**١- القياسات القبلية:**



قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/٦م ويوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٧م طبقاً للمواصفات، وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات.

## ٢- التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتباين على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من السبت الموافق ٢٠١٩/٢/٩م إلى يوم الخميس ٢٠١٩/٤/٤م ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً. مرفق (٧).

## ٣- القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٤/٧م ويوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٤/٨م، وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

## سابعاً: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار (ت).

## - عرض ومناقشة النتائج:

## أولاً: عرض النتائج:

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة

التجريبية في المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث

ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	٢ع	٢س	١ع	١س		
*٦.٢٩	٠.٩١	٥.٧٩	٠.٨٠	٣.٥٠	سم	المرونة
*٨.٦٥	١.١٤	١٥.٤٧	١.١٩	١١.١٧	سم	القدرة العضلية للرجلين
*١٠.٤٨	٠.٦٤	٦.٤١	٠.١٨	٤.٣١	متر	القدرة العضلية لليدين
*٤.٩٨	٠.٨٦	٣.٥٢	١.٠٠	٥.٥٠	ثانية	السرعة الحركية
*٨.٣٤	٠.٩٥	١٤.٩٧	٠.٩٩	١٨.٤٢	ثانية	الرشاقة
*٦.٨٧	٠.٨٦	١٠.٢٩	١.١٤	١٣.٢٥	ثانية	التوافق
*٧.٦٢	١.١٢	٥٦.٧٤	٢.٩١	٤٩.٥٨	ثانية	الاتزان الثابت
*١٤.١٥	١.٦٩	٧٠.٢٧	٣.٢٢	٥٤.٧٥	درجة	الاتزان الحركي
*٦.٨٠	٢.٧١	١٢.٦٧	٢.٠١	٥.٧٥	درجة	التصويبه الثلاثية

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية = ٢.٢٠١

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث

ن = ١٢

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	٢ع	٢س	١ع	١س		
*٣.٥٦	٠.٧٣	٤.٩٨	٠.٩٨	٣.٦٧	سم	المرونة
*٤.١٩	١.١٧	١٣.١٩	١.٢٨	١١.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٦.٧٦	٠.٤٩	٥.٤٩	٠.٢٦	٤.٣٦	متر	القدرة العضلية لليدين
*٣.٠٤	٠.٧٤	٤.٦١	٠.٨٩	٥.٦٧	ثانية	السرعة الحركية
*٨.٠٦	٠.٣٨	١٥.٩١	١.٠٧	١٨.٦٧	ثانية	الرشاقة
*٤.٠٦	٠.٧٨	١٢.١٧	١.١١	١٣.٨٣	ثانية	التوافق
*٤.١٣	١.٥٨	٥٢.٧٩	٢.٤٤	٤٩.١٧	ثانية	الاتزان الثابت
*٥.٧٧	١.٩٣	٦٠.٤٨	٣.٠٢	٥٤.٢٥	درجة	الاتزان الحركي
*٤.٦١	١.٣٠	٨.٢٦	١.٩٥	٥.٠٠	درجة	التصويبه الثلاثية

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية = ٢.٢٠١

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى لاعبات المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية، المهارية) قيد البحث

ن = ١٢

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	٢ع	٢س	١ع	١س		
*٢.٣٠	٠.٧٣	٤.٩٨	٠.٩١	٥.٧٩	سم	المرونة
*٤.٦٣	١.١٧	١٣.١٩	١.١٤	١٥.٤٧	سم	القدرة العضلية للرجلين
*٣.٧٩	٠.٤٩	٥.٤٩	٠.٦٤	٦.٤١	متر	القدرة العضلية لليدين
*٣.١٩	٠.٧٤	٤.٦١	٠.٨٦	٣.٥٢	ثانية	السرعة الحركية
*٣.٠٥	٠.٣٨	١٥.٩١	٠.٩٥	١٤.٩٧	ثانية	الرشاقة
*٣.٣٧	٠.٧٨	١٢.١٧	٠.٨٦	١٠.٢٩	ثانية	التوافق
*٦.٧٦	١.٥٨	٥٢.٧٩	١.١٢	٥٦.٧٤	ثانية	الاتزان الثابت
*١٢.٦٦	١.٩٣	٦٠.٤٨	١.٦٩	٧٠.٢٧	درجة	الاتزان الحركي
*٤.٨٧	١.٣٠	٨.٢٦	٢.٧١	١٢.٦٧	درجة	التصويبه الثلاثية

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية = ٢.٠٧٤

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

**ثانياً: مناقشة النتائج:**

**أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:**

من خلال فروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصلت الباحثة إلى ما يلي:

تظهر نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات البدنية ومهارة التصويب من القفز مما يؤكد على حدوث تحسن في الاختبارات البدنية ومستوي أداء التصويب من القفز للاعبات كرة السلة، وتعزى الباحثة سبب وجود تلك الفروق إلى البرنامج التدريبي المقترح (المتباين) والذي يحتوي على تدريبات الأثقال وتدريب الإطالة والتقصير وأثره

الإيجابي على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية قيد البحث، وتحسن الأداء للتصويب في كرة السلة من القفز، حيث راعت الباحثة في تصميم البرنامج المقترح عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - فترات الراحة)، وكذلك انتظام أفراد المجموعة التجريبية (لأعبات كرة السلة) وبذل الجهد أثناء التدريب، الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين المتغيرات البدنية ومستوي أداء التصويب من القفز لدى أفراد عينة البحث التجريبية، حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية. ويتفق ذلك مع "حسن العلي وعامر شغاتي" (٢٠١٠م) في ان 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 انه أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الإنجاز الرياضي. (٨: ٨٩)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه دراسة "حسن إبراهيم أبو المجد" (٢٠٢١م) (٧)، ودراسة "خالد حسين عزت" (٢٠٢١م) (٩)، ودراسة "نادر إسماعيل حلاوة" (٢٠٢١م) (١٥)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية البرامج التدريبية المقننة باستخدام التدريب المتباين في التأثير ايجابياً علي المتغيرات البدنية والمهارى، حيث أن البرامج التدريبية المقننة باستخدام التدريب المتباين والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين تؤدي إلى تنمية قدراتهم البدنية والمهارية المختلفة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الاول للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة لصالح القياس البعدي".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تظهر نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، مما يؤكد على حدوث تقدم في القدرات البدنية المرتبطة بكرة السلة وكذلك مستوي أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة، وترجع الباحثة هذه النتيجة الى طبيعة البرنامج المتبع من قبل المدربة وطبيعته ومحتوياته من تمرينات بدنية ومهارية والتي طبقت على عينة البحث من اللاعبات، وكذلك الى انتظام افراد عينة البحث (اللاعبات) في التدريبات، بالإضافة الى ممارسة كرة السلة بصفة مستمرة وبانتظام داخل البرنامج التدريبي المتبع وذلك ادي الى اكتساب اللاعبات الناشئات قدراً معيناً من تنمية القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب من القفز في كرة السلة، وأيضاً تحسن مستوي أداء مهارة التصويب من القفز.

ويؤكد "محمد حسن علاوي" (١٩٩٤م) أن التدريب المنتظم يؤدي إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل والمهارات الحركية والقدرات الخطئية. (١٤: ٣٧)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من دراسة "وفاء علي محمد" (٢٠١٩م) (١٨)، "احمد محمد موسي" (٢٠١٨م) (٢)، ودراسة "عزت إبراهيم محروس" (٢٠٠٤م) (١٢)، والتي أشارت نتائج دراساتهم وأبحاثهم إلى الأثر الإيجابي للبرنامج المتبعة (التقليدية) من قبل المدربين مع أفراد المجموعات الضابطة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة لصالح القياس البعدي".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تظهر نتائج جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة بين القياس البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، مما يؤكد على حدوث تقدم في القدرات البدنية المرتبطة بكرة السلة وكذلك مستوي أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، وترجع الباحثة تفوق افراد

المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة التصويب من القفز للاعبات إلى محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين المستخدم مع المجموعة التجريبية والذي ركز على تطوير المتغيرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى لمهارة التصويب من القفز، وذلك من خلال التدريبات المقننة والموجه الى كل متغير من المتغيرات البدنية وبالتالي العمل على تنمية هذا المتغير وبالتالي حدوث تكامل في التنمية لجميع المتغيرات البدنية عن محتوى برنامج المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع "طلحة حسام الدين وآخرون" (١٩٩٧م) في أن العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبين مختلفين يكون التدريب متبايناً، وقد أطلق على التدريب باستخدام الأثقال والاطالة والتقصير في الوحدة التدريبية ذاتيا اسم التدريب المتباين، وهذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق تحميل عالي يفوق ما يسمح به التدريب بالإطالة والتقصير منفردا وبالتالي تساعد على إخراج أكبر كم ممكن من القدرة. (١١: ٩١) وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه كل من دراسة "حسن إبراهيم أبو المجد" (٢٠٢١م) (٧)، ودراسة "خالد حسين عزت" (٢٠٢١م) (٩)، ودراسة " نادر إسماعيل حلاوة" (٢٠٢١م) (١٥) والتي أشارت نتائج دراساتهم وأبحاثهم إلى تفوق المجموعات التجريبية المستخدمة البرامج المقننة باستخدام التدريب المتباين على المجموعات الضابطة المستخدمة البرامج المتبعة من المدربين في الاندية.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية".

#### - الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١- الاستنتاجات:

بناء على أهداف البحث وفي حدود العينة وفي ضوء النتائج الاحصائية، توصلت الباحثة للاستنتاجات

التالية:

١. يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين تأثيراً ايجابياً على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة.
٢. يؤثر البرنامج التدريبي المتبع من جانب المدرب تأثيراً ايجابياً على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة.
٣. زيادة فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين عن البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدرب على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة.

##### ٢- التوصيات:

استناداً إلى ما اشارت اليه نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

١. تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتباين والذي يحتوي على تدريبات الاثقال وتدريبات الاطالة والتقصير لتحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبات كرة السلة.
٢. إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة وكذلك على مهارات اخري في كرة السلة.
٣. يجب تشكيل تدريب المتباين كمحتوي تدريبي هام كأحد مكونات البرنامج التدريبي للاعبات كرة السلة.
٤. تعميم نتائج الدراسة الحالية على المدربين، وتوفير قيم ومرجعيات للقياسات لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية.
٥. عقد دوريات صفى لمدربي كرة السلة تتناول كيفية وأهمية الاختبار لوسائل التدريب في التدريب المتباين واختبار ما يناسب الهدف الذي من أجل الدراسة، والاهتمام بالرجلين والذراعين وبخاصة في القدرة العضلية.

#### المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد امين فوزي: كرة السلة (التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية)، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٤م.
- ٢- أحمد محمد موسي: تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ هوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٨م.
- ٣- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- انجي عادل متولي: تأثير تدريبات البليومتريك في الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، عدد خاص بالمؤتمر، الجزء ٥٤، ٢٠٢٠م.
- ٥- إيمان محمد سعودي: تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للمهارات الفنية المركبة للاعبى كرة السلة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، المجلد (٥)، العدد (١٠١)، سبتمبر، ٢٠١٩م.
- ٦- إيمان يحي عبد الله رزق: فاعلية استخدام بعض معينات التعلم على مهارة التصويب في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ٧- حسن إبراهيم أبو المجد: تأثير التدريب المتباين على بعض القدرات الخاصة لمتسابقي الوثب الطويل، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٩١)، الجزء الأول، يناير، ٢٠٢١م.
- ٨- حسن علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتبة النور، بغداد، العراق، ٢٠١٠م.
- ٩- خالد حسين عزت: تأثير التدريب المتباين بالأسلوب الفرنسي على بعض المتغيرات البدنية وسرعة التصويب بالوثب في كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، المجلد (١٨)، العدد (١٨)، يناير، ٢٠٢١م.
- ١٠- سالي سامي الوزير: تأثير تدريبات نوعية على بعض المتغيرات الكينماتيكية والدقة لمهارة التصويب من القفز لدى لاعبات كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد (٢٨)، ٢٠٢٠م.
- ١١- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل احمد، سعيد عبد الرشيد: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - عمل القوة - المرونة) ٣٠٠ تمرين مصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٢- عزت إبراهيم السيد محروس: تأثير التدريب المتباين باستخدام الاثقال والبليومتريك على بعض القدرات الخاصة والمستوى الرقمي للاعبى الوثب الطويل، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ١٣- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع: التدريب الرياضي اسس- ومفاهيم - واتجاهات، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٤- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٣، دار المعارف القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٥- نادر إسماعيل حلاوة: تأثير استخدام أسلوب التدريب المتباين لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على المستوى الرقمي بدفع الجلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد (٦٧)، العدد (٦٧)، يونيو، ٢٠٢١م.

١٦- هبه عبد المنعم محمد: تأثير التدريب المتباين بالطريقة الفرنسية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية لدى ناشئات الجمباز، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، المجلد (٢٦)، العدد (١٢)، مارس، ٢٠٢١م.

١٧- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، ٢٠٠٢م.

١٨- وفاء على محمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لمتسابقين ٤٠٠ متر عدو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٨٧)، الجزء الثالث، سبتمبر، ٢٠١٩م.

١٩- ياسر محمد قاسم: استخدام التدريب المتباين باستخدام الاثقال والبليومترية وتأثيره على بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية الدفاعية لناشئي كرة اليد، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، المجلد (٢٦)، العدد (٢)، مارس، ٢٠٢١م.

### ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 20- Alberto Carvalho Paulo Mourão: **Effects of Strength Training Combined with Specific Plyometric exercises on body composition, vertical jump height and lower limb strength development in Elite male handball players: a case study** printing in Journal of Human Kinetics, 2014.
- 21- Brian Burns and Mark Dunning.: **Skills in motion (Basketball step by step)**, The Rosen Publishing Group, Inc, 2010.
- 22- Chip sigmon: **52week basketball training**, himan kinetics, U.S.A", 2003.
- 23- Santos. EJ, Janeira. MA: **The effects of resistance training on explosive strength indicators in adolescent basketball players**, Journal of Strength & Conditioning Research, VOL.26, No. (10), 2012: 2641-2647.