

## تأثير التدريبات المتناظرة علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة\*

د/ هبة أحمد إبراهيم عاشور\*

### ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير تدريبات المتناظرة وتمثل عينة البحث من ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة من كفر الزيات الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة موسم (٢٠٢٣/٢٠٢٤) بمحافظة الغربية، حيث أختير عينة البحث بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلي ١٢ ناشئة كعينة اساسية للبحث و ١٢ ناشئة للدراسات الاستطلاعية. وتوصلت النتائج أن أظهر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام (التدريبات المتناظرة) تأثيراً إيجابياً في القدرات البدنية حيث اعلي نسبة تحسن في الاختبارات هو البرنامج أظهر تحسن في القدرات البدنية في القياس البعدي حيث كانت اعلي نسبة تحسن في اختبار (رمى كرة طبية بالذراع اليسرى) ونسبة (٣٨,٣٨%) و اقل نسبة تحسن في اختبار (رمى كرة طبية بالذراع اليمنى) وكانت بنسبة (١٤,٢%)، البرنامج له تاثير ايجابي علي المهارت الهجومية حيث كانت اعلي نسبة تحسن في اختبار (دقة التمرير باليد اليسرى) ونسبة (٥٧,٢%) و اقل نسبة تحسن في اختبار (المحاورة بين الاقماع باليد اليمنى) وكانت بنسبة (١٠,٦%).

### Abstract

The current research aims to identify the effect of symmetrical training. The research sample represents basketball juniors under 16 years old from Kafr El-Zayat Sports Club who are registered with the Egyptian Basketball Federation for the season (2023/2024) in Gharbia Governorate. The research sample was chosen intentionally and was divided into 12 juniors as a basic sample for the research. And 12 startups for exploratory studies. The results showed that the proposed training program using (symmetrical exercises) showed a positive effect on physical abilities, as the highest percentage of improvement in the tests was the program that showed improvement in physical abilities in the post-measurement, as the highest percentage of improvement was in the test (throwing a medicine ball with the left arm) and the percentage was (38.38). % and the lowest percentage of improvement in the test (throwing a medicine ball with the right arm) was (14.2%). The program had a positive impact on offensive skills, as the highest percentage of improvement was in the test (passing accuracy with the left hand) and the percentage was (57.2%) and the lowest percentage of improvement was in The test (interacting between cones with the right hand) was (10.6%).

\* استاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

**مقدمه ومشكلة البحث :**

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات والميادين وتقوم هذه النهضة علي أساس من البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة ويعتبر البحث العلمي سمة من سمات العصر الحديث فقد أستعانت به الدول المتقدمة لحل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية وقد حظى ميدان التربية الرياضية والرياضة خاصة في مجال البطولات نصيب كبير، وتعد عملية التدريب والتعلم في الالعاب الجماعية من أساسيات تغيير مستوى أداء اللاعبين من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم علي تحقيق الأداء الأفضل في المتغيرات البدنية والفنية والنواحي الخططية وكيفية الاستفادة منها في المباريات.

ويذكر **أمر الله البساطي (٢٠١٦)** أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية منهجية يتم من خلالها التعامل مع الجسم البشري علي نظريات عملية لتحقيق التوافق مع المتطلبات البدنية الوظيفية والخططية والفنية للمباريات سواء للناشئين او البالغين وذلك من خلال عمليات التدريب والاعداد لإكساب الأسس البدنية الوظيفية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين والمرحلة العمرية. (٥ : ٣٠)

ويذكر **وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٦)** يعد تدريب الناشئين ورعايتهم رياضياً عملية شاقة وذات مسؤولية كبيرة، فإن تدريب الناشئين يهدف إلى إعداد وتهيئة الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنوية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه، ولذلك فإن تدريب الناشئين يهدف إلى إعداد الصغار من الرياضيين للوصول إلى المستويات العليا عند بلوغهم سن البطولة إعداداً شاملاً ومنسجماً في محاولة لخلق قاعدة رياضية ثابتة من القدرات الفسيولوجية والمهارات الحركية والخططية وكذلك الصفات النفسية والخلقية. (٧ : ٢٦)

وتعتبر كرة السلة نشاط يحتوي على كم هائل من المهارات إلا أن هذه المهارات ليست مطلوب توافرها بشكلها، ولكن مطلوب توافرها في ظروف أداء متنوع وفق منظومة حركية متناغمة، والتي تعد كأحد المتطلبات الأساسية للوصول للمستويات العليا، وعلى ذلك فإن ناشئ كرة السلة يحتاج إلى مجموعة من المهارات التي يجب أن يُحسن إستخدامها بنفس القدر ليصل إلى سلة الخصم ويحقق النقاط، وبالتالي فإن فن إكتساب المهارات في النشاط الرياضي التخصصي (كرة السلة) يخضع للتمرين والتدريب المقنن، وعليه يتوقف مدى الإرتقاء والتقدم الذي يصل إليه اللاعب، وإتقان المهارات الحركية الأساسية لفنون كرة السلة تعتبر هي الركيزة الأساسية لإعداد لاعب ممتاز فيما بعد. (٧ : ١١) (١١ : ١٨)

تعتمد المستويات الرقمية في رياضة كرة السلة في الاساس علي تخطيط البرامج التدريبية باسلوب علمي غرضة استغلال استعدادات وقدرات اللاعب وتحقيق اعلي درجات الانجاز، وهنا نجد متغيرات جديدة واجب علينا البحث لها عن افكار وبرامج تدريبية حديثة تتصل بالمعرفة وربط العقل المفكر بانشطة العصبية والفسولوجية، ويتكون مخ الانسان تشريحيًا من نصفين كرويين ايمن وايسر، ونصفا المخ متطابقان تشريحيًا ولكنهما مختلفان وظيفيًا فالنصف الكروي الايسر للمخ يسيطر علي انشطة وحركة الجزء الايمن للجسم بينما النصف الاخر لمخ يسيطر علي الجزء الايسر للجسم. (٩: ٤٤) فتدريب اي جزء من اجزاء الجسم علي اداء حركي معين سوف يزيد من قابلية الاداء في الجزء الاخر، كما ان تدريب جزء معين يحسن اداء الحركة بكل اجزاء الجسم، وان تدريب مجموعة عضلية واحدة يحسن الاداء في الجهة المقابلة للجسم، ففاعلية الاداء تنتقل من طرف الي طرف. (٢٨: ١٥٠)

ولقد ظهر في الأونة الاخيرة العديد من التدريبات ومن أهمها التدريبات المتناظرة وتعتبر من التدريبات التي تنتقل أثارها بإستخدام الأعضاء المقابلة للجسم وتساهم في تنمية وتحسين أداء اللاعبين في الجانب غير المفضل من الجسم والحفاظ علي فاعلية الجانب المفضل للجسم. (٢٣: ٣٣)

ومن المعلوم إن التعلم يحدث داخل الجهاز العصبي المركزي الأ أن الطرف أو جزء الجسم (العضلة) هو من ينفذ الايجاز العصبي، وهذا يعنى أن التدريب بالتناظر عن دراية وتحليل دقيق للجانب الفسيولوجي المرتبط بالجهاز العصبي بشكل رئيسي، واذ أفاد المختصون في الطب والفلسفة الرياضية كثيرا من عملية الانتقال حتى توصلوا الي ان التدريب علي جزء من الجسم يظهر تاثيره علي الجزء الاخر منه.

وقد ذكر "علاء عبد الله فلاح الراوى" (٢٠٠٨)، "وجية محجوب" (٢٠٠٢) أن أعظم نقل ممكن أن تتوقعة يكون من العضو المفضل للعضو الغير مفضل، وان التدريبات المتناظرة تنتقل الأثارة بإستعمال الأعضاء المقابلة للجسم وتسمى التدريب بالتناظر. (١٢: ٢٨) (٢٧: ٩٠)

أن متطلبات الأداء المهارى فى كرة السلة تتأثر بالأعداد الكامل للاعب من جميع النواحي البدنية حيث أن كرة السلة تتطلب بان يتمتع لاعبيها بقدر كبير من اللياقة البدنية حتى يتمكن من أداء جميع التحركات الهجومية والدفاعية خلال فترة المباراة التي تتطلب قدر كبير من القدرة العضلية والسرعة فطبيعة الأداء فى كرة السلة تعتمد على أساس إستخدام الطرفين (الايمن- الايسر) ومن خلال متابعة الباحثة لتدريبات ومباريات كرة السلة لأحضت أن اداء

اللاعب لكل طرف على حدى مختلف فالطرف الأيمن أداة أعلى من الطرف الأيسر، كما يصاحب ذلك الإنخفاض فى مستوى الأداء نتيجة لضعف مستوى الاداء في الطرف الايسر (الغير مفضل) ويظهر هذا الضعف لدى الناشئات فى أداء بعض المهارات (كالتصويب السلمى- التميرير- المحاورة) من الجهة اليسرى.

ومما سبق تشير الباحثة إلى أن أغلب مهارات كرة السلة من تمرير وإستلام ومحاورة وخداع وتصويب و الدفاع الضاغط والهجوم الخاطف جميعها تعتمد على الحركة من خلال مسارات والإتجاهات وأن يكون الأداء بالطرفين (الأيمن- الأيسر) بنفس الكفاءة، مما يعطي أهمية خاصة لتدريبات المتناظرة التى تساعد علي تحقيق التوازن في الجانبين بكفاءة والتي تعمل علي نقل أثر التدريب الي الطرف الغير مفضل بتكرار التدريب للجانب الايسر كما تعمل علي توفير عدد من التدريبات المتناظرة للمهارة الواحدة وتفعيلها خلال موافق اللعب الحقيقية وكذلك القدرة علي تحسين الاداء والتوازن في الطرفين (الايمن- الايسر).

وبالرجوع الى الدراسة كدراسة "محمد احمد محمود (٢٠٢٠) (١٧)، دراسة أحمد يوسف متعب (٢٠١٠) (٤)، دراسة محمد معاذ عارف، مهند كزار، محمد حمزة عبد الحسين (٢٠٢٠) (٢٢)، دراسة أحمد كامل جودة (٢٠٢٣) (٣)، "Starosta Wlodzimierz" (٢٠٠٤) (٣٩) "Jonathan Ball" (٢٠٠٨) (٣٤)، (2015) "Raczek. J" (33) اثبت أن التدريبات المتناظرة يؤدي الي حدوث توازن بين الطرفين المفضل والغير مفضل وايضا وجود تحسن في المستوى البدني والمهارى، مما دفع الباحثة إلي إستخدام تدريبات المتناظرة علي تحسن المستوى البدني والمهارى لناشئات كرة السلة قيد البحث.

#### أهداف البحث:

- ١- التعرف علي تأثير استخدام التدريبات المتناظرة علي (بعض المتغيرات البدنية) قيد البحث.
- ٢- التعرف علي تأثير استخدام التدريبات المتناظرة علي (بعض المهارات الهجومية) قيد البحث.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية لدى ناشئات كرة السلة ولصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق إحصائية بين طرفي الجسم الأيمن والأيسر في تنفيذ بعض المهارات الهجومية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.

#### مصطلحات البحث:

#### - التدريبات المتناظرة:

عرفه "محمد محمود" (٢٠٢٠م) بأنه التدريب الذي ينتقل آثاره بإستخدام الأعضاء المقابلة للجسم وتساهم في تنمية وتحسين أداء اللاعبين في الجانب غير المسيطر من الجسم والحفاظ على فاعلية الجانب المسيطر. (١٧: ٩٩)

يذكر ممدوح عبد المنعم الكناني، أحمد محمد الكندري (٢٠٠٢م) وهو التدريب الذي تنتقل آثاره بإستخدام الأعضاء المقابلة للجسم. (٢٣: ٢٩٢)

ويعرفه "أحمد كامل جودة" (٢٠٢٣) أنه وهو الذي يهدف إلى إنتقال أثر التدريب بين طرفي الجسم وتحسين مستوى الأداء في الطرف الغير مفضل للرياضي مما يزيد من تميزه وتنويع إستراتيجية الأداء الرياضي لديه. (٣: ٥)

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي مجموعة التجريبية قيد البحث.

#### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة تحت ٦ اسنة من كفر الزيات الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة موسم (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م) بمحافظة الغربية حيث تم اختيار ١٢ ناشئة كعينة البحث الأساسية من ناشئات نادى كفر الزيات الرياضي، بالإضافة إلي (١٢) ناشئة للدراسات الاستطلاعية (٦) للدراسة الاستطلاعية الاولى، (٦) للدراسة الاستطلاعية الثانية وليست من عينة البحث الاساسية.

#### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

مستبعدون		العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%٧,٦٩	٢	%٤٦,١٥	١٢	%٤٦,١٥	١٢	%١٠٠	٢٦

يتضح من جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (٤٦,١٥%)، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية (٤٦,١٥%)،

وبذلك يتمثل عيني البحث نسبة مئوية بلغت (٩٢,٣%) من المجتمع الكلي للبحث، حيث إستبعدت الباحثة عدد (٢) ناشئة كرة سلة من مجتمع البحث نظراً لأنهم من معتادي إستخدام اليد اليسرى والقدم اليسرى أفضل من اليمنى مما قد يؤثر على نتائج البحث في حساب المتوسط الحسابي للدلالة عن كفاءة أحد طرفي الجسم الأيمن أو الأيسر، ويتضح توصيف مجتمع وعينة البحث

### جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لناشئات كرة السلة عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	عام	١٥,٦١	١٥,٠٠	١,٤	١,٣١
الطول	سم	١٦٨,١٢	١٦٨,٠٠	٢,٠٢	٠,١٨
الوزن	كجم	٦١,٥٧	٦١,٠٠	١,٤٨	١,١٦
العمر التدريبي	عام	٣,٥٢	٣,٠٠	٢,٠٥	٠,٧٦

يتضح من جدول (٢) أنه تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث قيد البحث ما بين (-٣,٣+) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً، وبذلك تخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث.

### جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب العمودي بالقدم اليمنى	سم	٢٨,٢	٢٨,٠٠	٠,٨٤	٠,٧١٤
الوثب العمودي بالقدم اليسرى	سم	٢٣,٥	٢٣,٠٠	٠,٤٨	٣,١٢٥
رمي كرة طبية باليد اليمنى	متر	٤,٨٦	٥,٠٠	٠,٨٦	٠,٤٩-
رمي كرة طبية باليد اليسرى	متر	٣,٥٧	٤,٠٠	٠,٢٥	٥,١٦-
تكرار رمي والتقاط كرة تنس على الحائط باليد اليمنى	مرة	٢٢,٧	٢٣,٠٠	٢,٠٥	٠,٤٤-
تكرار رمي والتقاط كرة تنس على الحائط باليد اليسرى	مرة	١٩,٥	١٩,٠٠	١,٦٨	٠,٨٩٣

يتضح من جدول (٣) أنه تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث قيد البحث ما بين (-٣,٣+) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً،

وبذلك تخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

#### جدول (٤)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في إختبارات المهارات الهجومية بطرفي الجسم في رياضة كرة السلة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دقة التميرر باليد اليمنى	درجة	١٥,٤	١٥,٠٠	١,٠٢	١,١٧٦
دقة التميرر باليد اليسرى	درجة	١١,٨	١٢,٠٠	٠,٨٦	٠,٧-
التصويب السلمي باليد اليمنى	ثانية	١,٨١	١,٥٠	٠,٢١	٤,٤٢٩
التصويب السلمي باليد اليسرى	ثانية	٢,٢٠	٢,٢٥	٠,٢٥	٠,٦-
المحاورة بين الأقدام باليد اليمنى	ثانية	٣,٢٠	٣,٤٠	٠,٣٢	١,٨٨-
المحاورة بين الأقدام باليد اليسرى	ثانية	٤,٥٨	٤,٦٥	٠,٢٩	٠,٧٢-

يتضح من جدول (٤) أنه تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث قيد البحث ما بين  $(-٣,٣)$  و  $(٣+)$  وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً، وبذلك تخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في إختبارات المهارات الهجومية بطرفي الجسم في رياضة كرة السلة قيد البحث.

#### جدول رقم (٥)

دلالة للفروق بين طرفي الجسم (الأيسر، الأيمن) في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي ن = ١٢

الاختبارات	وحدة القياس	الطرف الأيمن		الطرف الأيسر		قيمة T
		١٦	١٤	٢٤	٢٣	
الوثب العمودي	سم	٢٨,٢	٠,٨٤	٢٣,٥	٠,٤٨	*١٦,١١
رمي كرة طبية	متر	٤,٨٦	٠,٨٦	٣,٥٧	٠,٢٥	*٤,٧٧
تكرار رمي والتقاط كرة تنس على الحائط	مرة	٢٢,٧	٢,٠٥	١٩,٥	١,٦٨	*٤,٠

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي  $(٠,٠٥) = ١,٧٩$

يتضح من جدول (٥) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين طرفي الجسم الأيمن والأيسر في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث بالقياس القبلي، أن قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية  $(٠,٠٥)$  مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين طرفي الجسم (الأيمن، الأيسر) في مستوى بعض المتغيرات البدنية ولصالح

الطرف الأيمن، وبذلك يؤكد على مشكلة البحث بتميز الطرف الأيمن في القدرات البدنية على الطرف الأيسر لدي ناشئات كرة السلة معتادي إستخدام الطرف الأيمن.

### جدول رقم (٦)

دلالة للفروق بين طرفي الجسم (الأيمن، الأيسر) في إختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة قيد البحث في القياس القبلي

قيمة T	الطرف الأيسر		الطرف الأيمن		وحدة القياس	الاختبارات
	٢٤	٢٢	١٤	١٢		
*٨,٩٤	٠,٨٦	١١,٨	١,٠٢	١٥,٤	درجة	دقة التمرير
*٣,٩٦	٠,٢٥	٢,٢٠	٠,٢١	١,٨١	ثانية	التصويب السلمي
*١٠,٦	٠,٢٩	٤,٥٨	٠,٣٢	٣,٢٠	ثانية	المحاورة بين الأقماع

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٩

يتضح من جدول (٦) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين طرفي الجسم الأيمن والأيسر في إختبارات بعض المهارات الهجومية بكرة السلة قيد البحث بالقياس القبلي، أن قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين طرفي الجسم (الأيمن، الأيسر) في مستوى بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ولصالح الطرف الأيمن، وبذلك يؤكد على مشكلة البحث بتميز الطرف الأيمن في أداء المهارات الهجومية بكرة السلة على الطرف الأيسر لدي ناشئات كرة السلة معتادي إستخدام الطرف الأيمن.

### وسائل جمع البيانات :

- استندت الباحثة لجمع البيانات الخاصة بالبحث الوسائل والادوات الاتية :
- (أ) قياسات معدلات دلالات النمو (السن- الطول- الوزن):
- العمر الزمني :من واقع سجلات المدرسة الفكرية وتم حساب العمر الزمني 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 ووحدة قياسية (كجم).
- (ب) استمارة استبيان لتحديد اهم الاختبارات المستخدمة في البحث مرفق (٢):

قامت الباحثة بتحليل محتوى بعض المراجع العلمية المتخصصة، من خلال آراء الخبراء والرجوع الي الدراسات المرتبطة (٢٧)، (٢٥)، (١٧)، (٣٠)، (٣) في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة بهدف تحديد الاختبارات



المناسبة وعلي ذلك تم التوصل الي اختبارات التي حصلت علي اعلي تكررات وفق آراء السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%) وهي كالتالي جدول (٣).

### جدول (٧)

آراء الخبراء حول أهم الاختبارات القدرات البدنية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	المتغير	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	الوثب العمودي بالقدم اليمنى	قدرة عضلية	١٠	١٠٠%
٢	الوثب العمودي بالقدم اليسرى	قدرة عضلية	٩	٩٠%
٣	رمي كرة طبية باليد اليمنى	قدرة عضلية	٩	٩٠%
٤	رمي كرة طبية باليد اليسرى	قدرة عضلية	٩	٩٠%
٥	رمي كرة تنس على الحائط باليد اليمنى	توافق	٩	٩٠%
٦	رمي كرة تنس على الحائط باليد اليسرى	توافق	١٠	١٠٠%

ويتضح من جدول (٣) الاختبارات التي حصلت علي اعلي تكررات لآراء الخبراء تتراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%)

\*استمارة استبيان لتحديد اهم الاختبارات المهارية المناسبة في البحث: مرفق (٣)

كما قامت الباحثة بعمل بحث مسحية اخرى للمراجع العلمية والبحوث والدراسات المرتبطة بالتدريب الرياضى والاختبارات والمقاييس ومجال كرة السلة (٢٠)، (١٤)، (٢١)، (٤).

### جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول اهم الاختبارات التي تقيس بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	دقة التمريده باليد اليمنى	درجة	١٠	١٠٠%
٢	دقة التمريده باليد اليسرى	درجة	١٠	١٠٠%
٣	التصويب السلمى بالقدم اليمنى	درجة	١٠	١٠٠%
٤	التصويب السلمى بالقدم اليسرى	درجة	١٠	١٠٠%
٥	المحاوره حول الاقماع باليد اليمنى	ث	٩	٩٠%
٦	المحاوره حول الاقماع باليد اليسرى	ث	١٠	١٠٠%

ويتضح من الجدول (٤) الاختبارات المهارية الهجومية التي حصلت علي اعلي تكررات لآراء الخبراء بنسبة تتراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%)

**الادوات المستخدمة في البحث:**

إستخدمت الباحثة أدوات لتنفيذ البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات المتناظرة وإجراء القياسات القبليّة والبعدية كما يلي :

- كرات سلة
- كرات طبية
- الريستاميتير
- طباشير
- كرات طبية وزن ٢-٣ كجم
- شرائط فسفورية لاصقة
- اطواق
- مقعد سويدي
- ساعه ايقاف
- الميزان الطبي
- شريط قياس
- كرات تنس ارضى.

**الدراسات الاستطلاعية:**

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١/١٥ م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣، ١٦، ١٧، ١٨ م على عينة ممثلة لمجتمع البحث من ناشئات نادى كفر الزيات من خارج عينة البحث الأساسية، وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بفواصل زمنى خمس ايام يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١/٢١ م الي يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١/٢٢ م.

**أهداف الدراسات الاستطلاعية :**

- التعرف على الصعوبات الوارد حدوثها أثناء تنفيذ الدراسة والعمل على حلها وتجنب حدوثها.
- اعداد أماكن التدريب والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.
- اجراء تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية ومراجعة شروطها.
- تصميم استمارات تسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة وعلمية.
- التأكد من كفاءة المساعدين وتدريبهم على تنفيذ الاختبارات بالطريقة العلمية المقننة وتسجيل نتائج الاختبارات بدقة وموضوعية.
- التأكد من توافر معاملات الصدق والثبات والموضوعية في الاختبارات المستخدمة في البحث.
- تجربة وحدة تدريبية لتطبيق التدريبات المستخدمة في البحث.
- حساب وتقدير الزمن الكلي في تنفيذ الاختبارات لكل ناشئة لمعرفة الزمن الكلي للناشئات والوحدات التدريبية خلال تطبيق الدراسة الحالية علي عينة البحث.

## نتائج الدراسات الاستطلاعية :

- التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم وصلاحيته مكان التدريب لتطبيق الدراسة الحالية.
  - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
  - استيعاب مكونات الوحدة التدريبية.
  - استيعاب المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات قيد البحث وتسجيل النتائج بطريقة علمية مقننة.
  - توافر معاملات الصدق والثبات والموضوعية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
  - قيد البحث عن طريق تطبيق "صدق التمايز كما هو موضح بالجدول التالي :
- صدق الاختبارات قيد البحث.**

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وعددهم (٦) والأخرى غير مميزة وعددهم (٦) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، كما يتضح من جدول التالي.

## جدول رقم (٩)

دلالة للفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد

البحث ن = ٢٢ = ٦

قيمة T	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	٢٤	٢م	١٤	١م		
*١٠,٥	١,٢٢	٢٥,٩	١,٢٥	٣٤,١	سم	الوثب العمودي بالقدم اليمنى
*١٠,٧	١,٠٣	٢٢,٦	١,٨٦	٣٢,٨	سم	الوثب العمودي بالقدم اليسرى
*١,٣١	٢,٠٥	٤,٢٧	٢,٠٥	٥,٩٧	متر	رمي كرة طبية باليد اليمنى
*٢,٢٧	١,٦٩	٣,٤٤	١,٦٦	٥,٨٤	متر	رمي كرة طبية باليد اليسرى
*٦,٣٣	١,٨٤	٢١,١	٢,٠٥	٢٨,٩	مرة	تكرار رمي والتقاط كرة تنس على الحائط باليد اليمنى
*٥,٥٥	١,٤٨	١٨,٥	٢,٥٤	٢٥,٨	مرة	تكرار رمي والتقاط كرة تنس على الحائط باليد اليسرى

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٨١

يتضح من جدول (٩) وتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين "Independent sample" (المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) أن قيمة

(T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة المميزة، وبذلك يؤكد على صدق هذه الاختبارات.

### جدول رقم (١٠)

دلالة للفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارات

الهجومية لطرفي الجسم بكرة السلة قيد البحث ن=١ ن=٢ = ٦

قيمة T	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*١٣,٦	١,٢٥	١١,٣	٠,٥١	١٩,٥	درجة	دقة التمرير باليد اليمنى
*١٠,٣٨	١,٣٤	٩,٧	١,٠٥	١٧,٦	درجة	دقة التمرير باليد اليسرى
*٤,٤٤	٠,٥١	٢,٣٥	٠,١٢	١,٣١	ثانية	التصويب السلمي باليد اليمنى
*٣,٠١	١,٠٢	٣,٢٤	٠,٤٣	١,٧٥	ثانية	التصويب السلمي باليد اليسرى
*١,٢٥	١,١٦	٣,٧١	١,٢٤	٢,٧٦	ثانية	المحاورة بين الأقدام باليد اليمنى
*١,٨٦	١,٥٠	٤,٩٥	١,٦٥	٣,١٠	ثانية	المحاورة بين الأقدام باليد اليسرى

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٨١

يتضح من جدول (١٠) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين "Independent sample" (المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) أن قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة المميزة ، وبذلك يؤكد على صدق هذه الاختبارات.

### ثبات الإختبار : Reliability

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيقها ثم إعاد تطبيقها مرة أخرى بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين، وتم تطبيقها على المجموعة المميزة من العينة الإستطلاعية السابق إستخدام التطبيق الأول لها في التأكد من معامل صدق الإختبارات، ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني)، والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول رقم (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٦

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
٠,٨٦	١,٣٥	٣٤,٥١	١,٢٥	٣٤,١	سم	الوثب العمودي بالقدم اليمنى
٠,٨٤	١,٤٥	٣٢,٩١	١,٨٦	٣٢,٨	سم	الوثب العمودي بالقدم اليسرى
٠,٨٩	٢,٥٢	٥,٨٦	٢,٠٥	٥,٩٧	متر	رمي كرة طبية باليد اليمنى
٠,٩٤	١,٥٥	٥,٦٨	١,٦٦	٥,٨٤	متر	رمي كرة طبية باليد اليسرى
٠,٩٧	٢,١٢	٢٨,٧٦	٢,٠٥	٢٨,٩	مرة	تكرار رمي والتقاط كرة تنس على الحائط باليد اليمنى
٠,٩٧	٢,٦٨	٢٥,٩٢	٢,٥٤	٢٥,٨	مرة	تكرار رمي والتقاط كرة تنس على الحائط باليد اليسرى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (١١) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات.

## جدول رقم (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق والتطبيق الثاني في إختبارات المهارات الهجومية قيد البحث

ن = ٦

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
٠,٨٩	٠,٤٨	١٩,٤	٠,٥١	١٩,٥	درجة	دقة التمرير باليد اليمنى
٠,٨٧	١,١٠	١٧,٧٢	١,٠٥	١٧,٦	درجة	دقة التمرير باليد اليسرى
٠,٨٨	٠,١٦	١,٤١	٠,١٢	١,٣١	ثانية	التصويب السلمى باليد اليمنى
٠,٩٢	٠,٤٨	١,٦٩	٠,٤٣	١,٧٥	ثانية	التصويب السلمى باليد اليسرى
٠,٩٤	١,٢٩	٢,٨١	١,٢٤	٢,٧٦	ثانية	المحاورة بين الأقماع باليد اليمنى
٠,٩٦	١,٦٧	٣,١٣	١,٦٥	٣,١٠	ثانية	المحاورة بين الأقماع باليد اليسرى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (١٢) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في إختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة قيد البحث، حيث أن قيمة (ر)

المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات.

**البرنامج التدريبي المقترح :**

**خطوات بناء البرنامج التدريبي :**

قامت الباحثة بتحديد هدف البرنامج وغرض البرنامج والاسس الواجب اتباعها عند وضع البرنامج متمثلة في :

**هدف البرنامج :**

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير استخدام التدريبات المتناظرة على بعض المتغيرات البدنية وبعض المهارات الاساسية الهجومية لناشئات كرة السلة

**أسس وضع البرنامج :**

قامت الباحثة بالاطلاع المرجع العلمية، على الدراسات السابقة كدراسة "محمد احمد محمود (٢٠٢٠) (١٧)، دراسة أحمد يوسف متعب (٢٠٢١) (٤)، دراسة محمد معاذ عارف، مهند كزار، محمد حمزة عبد الحسين (٢٠٢٠) (٢٢)، دراسة احمد كامل جودة (٢٠٢٣)

(٣)، "Jonathan Ball" (٢٠٠٨) (٣٣)، Khodiguian M: N.,Cornwell, A.,

DiCaprio, P. A, Hawkins, S.A., "Lares E." (٢٠٠٣) (٤٣)، توصلت الباحثة الي بعض النقاط التي يمكن من خلالها وضع البرنامج التدريبي، واعتمد عند تطبيق التدريبات المتناظرة علي الاسس الاتية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف العامة التي وضع من أجلها.
- ان يتلائم البرنامج مع خصائص عينة البحث ومراعاة والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- أن تكون التدريبات المتناظرة مناسبة مع دوافع الناشئين.
- تنوع التدريبات بحيث تحقق التنمية الشاملة لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في الاداء الفني لكل ناشيء.
- أن يتم أداء التدريبات تحت نفس الظروف المشابهة لظروف المنافسة.
- وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب المناسب للمرحلة السنوية وذلك تجنباً لظاهرة الحمل الزائد والإصابات.
- الاستمرارية في التدريب.
- الاهتمام بقواعد الاحماء والتهديئة.
- التدرج في الحركات السهلة الي المركبة التي تتناسب مع عينة البحث.

**خطوات تصميم البرنامج التدريبي (قيد البحث) :**

قامت الباحثة باعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقا للاسس العلمية ويعد التدريبات المتناظرة هي المحور الاساسي الذي يدور حولة موضوع البحث وعلي ذلك فقد خضع البرنامج للاسس والمعايير ومبادئ علم التدريب الرياضي وتدريب كرة السلة وذلك بالاطلاع علي المراجع العلمية (١٤)، (٥) (١٩) والدراسات المرتبطة كدراسة "محمد احمد محمود (٢٠٢٠) (١٧)، دراسة احمد يوسف متعب (٢٠٢١) (٤)، دراسة محمد معاذ عارف، مهند كزار، محمد حمزة عبد الحسين (٢٠٢٠) (٢٢)، دراسة احمد كامل جودة (٢٠٢٣) (٣)، "Ali Mostafa Ghalab" (٢٠١٩) (٣٠)، "Diane, c" (٢٠٠٥) (٣٢)، "Jensen" (2010) (٣٢) الامر ساعد في تحديد عناصر البرنامج وخطواته كالاتي:

- الرجوع الي المسح المرجعي والاطلاع علي المراجع العلمية والبرامج.
- تحديد المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة بكرة السلة للناشئات قيد البحث.
- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية لتحقيق من هدف البحث.
- تحديد الفترة الزمنية الكلية للزمنة لتنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المتناظرة.
- تحديد عدد ايام الوحدات التدريبية والزمن الكلية للوحدة التدريبية

**تحديد التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي :**

قامت الباحثة بالرجوع الي المراجع والدراسات العلمية واستطلاع راي الخبراء حول تحديد التدريبات المتناظرة المستخدمة في البحث والتي تتناسب مع عينة البحث.

**محتوى البرنامج التدريبي:****التقسيم الزمن للبرنامج التدريبي :**

من خلال الرجوع الي الدراسات العلمية المرتبطة بالبحث والمراجع العلمية (٥)، (١٩) تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بواقع (١٢) اسبوع وكل اسبوع (٣) وحدات تدريبية واستغرق زمن الوحدة شاملة الاحماء والجزء الرئيسي (التدريبات المتناظرة) والتهديئة بواقع (٩٠) دقيقة قسمت الي:

**١- الجزء التمهيدي :**

زمنة (١٠ دقيقة) قسم الي جري خفيف، وتمارين مرونة وإطالة بهدف تهيئة الجسم واجهزته الوظيفية للحمل التدريبي في الجزء الرئيسي.

**٢- الجزء الرئيسي :**

زمنة ٧٥ (دقيقة) اشتمل علي جزئين الجزء الاول التدريبات المتناظرة البدنية، والتي تعمل علي تحسين كفاءة الجهاز العصبي والجزء الثاني اشمل علي مجموعة من التدريبات

المتناظرة الهارية لاوزاع اللعب الفردي (يمين- ايسار) يهدف تحسين الاداء المهاري، وقد راعت الباحثة عند تطبيق التدريبات علي عينة البحث ان يتم تنفيذ الاداء الحركي للجانبين الايمن والايسر ولكن الجانب الايسر كان يتم فيه عدد تكرارات اكثر من الجانب الايمن حتى يتم التوازن بين جانبي الجسم.

### ٣- الجزء الختامي :

زمنة (٥) دقائق اشتملت علي تدريبات للتهدئة بهدف تنظيم عملية التنفس.

المحددات الاساسية للبرنامج المقترح :

### جدول (١٣)

#### عناصر البرنامج التدريبي المقترح

عدد اسابيع	(١٢) اسبوع.
زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ ق)
عدد الوحدات في الأسبوع	ثلاث وحدات تدريبية.
الاحمال التدريبية المستخدمة	حمل اقصى شدة ٨٠%:٩٥% حمل اقل من الاقصى شدة ٧٠%:٨٠% حمل متوسط ٥٠%:٧٠%
طريقة التدريب المستخدمة	فترى المنخفض والمرتفع الشدة.
مكونات الوحدة التدريبية	١- الاحماء. ٢- الجزء الرئيسي (تدريبات المتناظرة) (بدنية- مهارية) ٣- الجزء الختامي

#### تقنين الحمل التدريبي باستخدام طريقة مكونات حمل التدريب :

قامت الباحثة باستخدام طريقة مكونات حمل التدريب (الشدة- الحجم- الكثافة) والتي من خلالها يتم الارتفاع باحدى مكونات الحمل او اثنين منها علي الاكثر، ويتوقف المكون الذي يرغب المدرب في الارتفاع به علي (الهدف من التدريب- الحالة التدريبية للناشئة، الناشء - فترة الموسم التدريبي- نوعية النشاط الممارس). (١٤ : ١٧١)

#### أساليب التحكم في درجات الحمل التدريبي :

استخدمت الباحثة عدد من اساليب التحكم في درجات الحمل التدريبي خلال البرنامج

التدريبي المقترح



\*التغير في شدة الحمل : يتم التغير في سرعة الاداء باستخدام الزمن.

- التغير في صعوبة الاداء: يتم التغير في صعوبة الاداء للتدريبات البدنية عن طريق التحكم في متغيرات حمل التدريب الشدة والراحة، وبالنسبة للتدريبات المتناظرة تم التحكك في شدة التدريب من خلال عدد التمريرات او التصويبات في وقت محدد او العكس تحديد الزمن ويطلب من الناشئة اكبر عدد من التكرارات في المهارة المطلوبة علي الجانبين (يمين - يسار).

\*التغير في حجم حمل التدريب :

أ- تغير فترة اداء التدريب الواحد :

استخدمت الباحثة هذا المبدأ خاصة عند تنمية المتغيرات البدنية والفنية (قيد البحث).

ب- التغير في فترات الراحة البنية:

استخدمت الباحثة فترات راحة البنية بشكل ايجابي ويتناسب مع حجم وشدة الحمل التدريبي خلال مراحل البرنامج التدريبي والتي ساهمت بشكل كبير ومؤثر في اداء التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية.

\*تشكيل الحمل التدريبي :

وفقا للمراجع العلمية المتخصصة (١)، (٨)، (١٠)، (١٤) الدراسات المرتبطة بالبحث كدراسة " Ali Mostafa Ghalab " (٢٠١٩) (٣٠)، دراسة "محمد احمد محمود (٢٠١٠) (١٧)، دراسة " احمد كامل جودة" (٢٠٢٣) (٣) استخدمت الباحثة الطريقة التكوينية في تشكيل حمل التدريب خلال اسابيع البرنامج التدريبي باستخدام التشكيل الاساسي (١:١) اي اسبوع شدة الحمل المتوسط ثم اسبوع عالي او اسبوع شدة عالي واسبوع ثم اسبوع شدة اقل من الاقل / اما بالنسبة لتوزيع الاحمال خلال دورة الحمل الاسبوعية علي مدار الوحدات التدريبية اليومية، فقد قامت الباحثة باستخدام تشكيل الشدة (١:٢)، واما بالنسبة لتوزيع الاحمال التدريبية خلال دورة الحمل علي مدار الوحدات التدريبية اليومية فقد كان الفريق بتدريب (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا، وذلك باستخدام حمل التدريب (١:٢)، (٢:١).

\* تنفيذ الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٣/١/٢٠٢٣ الي يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/١/٢٠٢٣ م.

## تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في الفترة من الاربعاء الموافق ٢٥/١/٢٠٢٣ الي يوم الاربعاء الموافق ١٩/٤/٢٠٢٣ لمدة ثلاث شهور بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا لتدريبات المتناظرة.

## القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠/٤/٢٠٢٣ م الي يوم السبت الموافق ٢٢/٤/٢٠٢٣ م وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي.

## المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- قيمة (ت).
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط (ر).
- نسبة التحسن.

## عرض ومناقشة النتائج :

## أولاً: عرض النتائج

## جدول رقم (١٤)

دلالة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٢

نسبة التحسن	قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		٢٤	٢م	١٤	١م		
١٧,٨٧%	*١١,٠٣	١,٢٦	٣٣,٢٤	٠,٨٤	٢٨,٢	سم	الوثب العمودي بالقدم اليمنى
٣٦,١٣%	*١٣,٣٧	٢,٠٥	٣١,٩٩	٠,٤٨	٢٣,٥	سم	الوثب العمودي بالقدم اليسرى
١٤,٢%	*١,٩٠	١,٨٤	٥,٥٥	٠,٨٦	٤,٨٦	متر	رمي كرة طبية باليد اليمنى
٣٨,٣٨%	*٤,٢٠	١,٠٥	٤,٩٤	٠,٢٥	٣,٥٧	متر	رمي كرة طبية باليد اليسرى
١٦,٠٨%	*٥,١٧	١,١٣	٢٦,٣٥	٢,٠٥	٢٢,٧	مرة	تكرار رمي والنقاط كرة تنس على الحائط باليد اليمنى
٣٢,٣٦%	*٩,٦٨	١,٣٦	٢٥,٨١	١,٦٨	١٩,٥	مرة	تكرار رمي والنقاط كرة تنس على الحائط باليد اليسرى

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٩

يتضح من جدول (١٤) وبطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي أن قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

مستوى بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي ، ويتضح ذلك في الشكل التالي نسب التحسن المئوية.

### جدول رقم (١٥)

دلالة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات المهارات الهجومية في كرة السلة قيد البحث ن = ١٢

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن %
		١م	١ع	٢م	٢ع		
دقة التميرر باليد اليمنى	درجة	١٥,٤	١,٠٢	١٩,٠٥	٠,٢٣	*١١,٥٧	%٢٣,٧
دقة التميرر باليد اليسرى	درجة	١١,٨	٠,٨٦	١٨,٥٥	١,٢٥	*١٤,٧٥	%٥٧,٢
التصويب السلمى باليد اليمنى	ثانية	١,٨١	٠,٢١	١,٥٢	٠,٤٢	*٢,٠٤	%١٦
التصويب السلمى باليد اليسرى	ثانية	٢,٢٠	٠,٢٥	١,٦٩	٠,٢٥	*٤,٧٨	%٢٣,٢
المحاورة بين الأقماع باليد اليمنى	ثانية	٣,٢٠	٠,٣٢	٢,٨٦	٠,٤٢	*٢,١٣	%١٠,٦
المحاورة بين الأقماع باليد اليسرى	ثانية	٤,٥٨	٠,٢٩	٣,٠٥	٠,٢٥	*١٣,٢٥	%٣٣,٤

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٩

يتضح من جدول (١٥) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي أن قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

### جدول رقم (١٦)

دلالة للفروق بين طرفي الجسم (الأيمن، الأيسر) في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس البعدي ن = ١٢

الاختبارات	وحدة القياس	الطرف الأيمن		الطرف الأيسر		قيمة T
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الوثب العمودي	سم	٣٣,٢٤	١,٢٦	٣١,٩٩	٢,٠٥	١,٧٢
رمي كرة طبية	متر	٥,٥٥	١,٨٤	٤,٩٤	١,٠٥	٠,٩٥
تكرار رمي والتقاط كرة تنس على الحائط	مرة	٢٦,٣٥	١,١٣	٢٥,٨١	١,٣٦	١,٠١

قيمة ( T ) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٩

يتضح من جدول (١٦) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين طرفي الجسم الأيمن والأيسر في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث بالقياس البعدي، أن قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يعطى دلالة إحصائية

على عدم وجود فروق بين طرفي الجسم (الأيمن، الأيسر) في مستوى بعض المتغيرات البدنية بالقياس البعدي، وبذلك يشير إلى توازن الطرف الأيمن والطرف الأيمن في مستوى القدرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة في القياس البعدي.

### جدول رقم (١٧)

دلالة للفروق بين طرفي الجسم (الأيمن، الأيسر) في اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث في القياس البعدي ن = ١٢

قيمة T	الطرف الأيسر		الطرف الأيمن		وحدة القياس	الاختبارات
	٢٤	٢م	١٤	١م		
١,٣٠	١,٢٥	١٨,٥٥	٠,٢٣	١٩,٠٥	درجة	دقة التميرير
١,١٥	٠,٢٥	١,٦٩	٠,٤٢	١,٥٢	ثانية	التصويب السلمي
١,٢٨	٠,٢٥	٣,٠٥	٠,٤٢	٢,٨٦	ثانية	المحاوره بين الأقماع

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٩

يتضح من جدول (١٧) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين طرفي الجسم الأيمن والأيسر في مستوى اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة قيد البحث في القياس البعدي، أن قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٥) مما يعطى دلالة إحصائية على عدم وجود فروق بين طرفي الجسم (الأيمن، الأيسر) في مستوى بعض المهارات الهجومية بكرة السلة بالقياس البعدي، وبذلك يشير إلى توازن الطرف الأيمن والطرف الأيمن في أداء المهارات الهجومية لدى ناشئات كرة السلة في القياس البعدي.

### مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي، وحدود القياسات المستخدمة، ومن خلال اهداف البحث استطاعت الباحثة مناقشة النتائج كالتالي :

مناقشة الفرض الاول الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث كانت (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية فكانت في اختبار (الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليمنى) كان القياس القبلي (٢٨,٢) والقياس البعدي (٣٣,٢٤) وكانت (ت) المحسوبة (١١,٠٣) اعلي من (ت) الجدولية (١,٧٩) فكانت لصالح

القياس البعدي وكانت نسبة التحسن (١٧,٨٧%)، وكانت في (الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليسري) كان القياس القبلي (٢٣,٥) والقياس البعدي (٣١,٩٩) وكانت (ت) المحسوبة (١٣,٣٧) اعلي من (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (٣٦,١٣%) لصالح القياس البعدي، وكانت في (رمى كرة طبية باليد اليمنى) كان القياس القبلي (٤,٨٦) والقياس البعدي (٥,٥٥) وكانت (ت) المحسوبة (١,٩٠) اعلي من (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (١٤,٢%) لصالح القياس البعدي، وكانت في (رمى كرة طبية باليد اليسرى) كان القياس القبلي (٣,٥٧) والقياس البعدي (٤,٩٤)، (ت) المحسوبة (٤,٢٠) اعلي من (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (٣٨,٣٨%) لصالح القياس البعدي، وكانت في (تكرار رمى والنقاط كرة تنس علي الحائط باليد اليمنى لمدة ٢٥ ث) كان القياس القبلي (٢٢,٧) والقياس البعدي (٢٦,٣٥) وكانت (ت) المحسوبة (٥,١٧) اعلي من (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (١٦,٠٨%) لصالح القياس البعدي، وكانت في اختبار ((تكرار رمى والنقاط كرة تنس علي الحائط باليد اليسرى لمدة ٢٥ ث) كان القياس القبلي (١٩,٥) والقياس البعدي (٢٥,٨١) وكانت (ت) المحسوبة (٩,٦٨) اعلي من (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (٣٢,٣٦%) لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة ان التحسن في القدرات البدنية قيد البحث يرجع الى استخدام التدريبات المتناظرة الذي بني علي اساس تحديد الجانب المفضل لدى الناشئات، فتم تصميم تدريبات متناظرة لكي تحقق تكافؤ بين الجانب المفضل والغير مفضل (الايمن- الايسر) واستخدام التدريبات المتناظرة للجهة اليسرى بعدد تكرارات اكثر من الجانب المفضل وهو الجانب الايمن مما أدى إلي تحسن في التوافق المتمثل في اختبار تكرار رمي كرة تنس لمدة ٢٥ ث (لليد اليمنى- اليسرى)، في اختبار القدرة العضلية للرجلين والذراعين المتمثل في اختبار الوثب العمودي من الثبات (الايمن- الايسر) واختبار رمى كرة طبية ٣ كجم (الايمن- الايسر).

وكما تؤكد الباحثة سبب وجود تلك الفروق في القدرات البدنية قيد البحث يرجع إلى أن تطبيق التدريبات المتناظرة داخل البرنامج التدريبي المقترح الذي يهتم بتنمية كلا جانبي الجسم لعمل توازن وتكامل بين نصفي المخ لتحقيق اكبر استفادة ممكنة للوصول لافضل المستويات.

وأكد علي ذلك "وليد عبيد، عزو عفانة (٢٠٠٣)، Sally Springer and George Deutsch (2003) أن لا بد من وضع التدريبات التي تساعد علي ان يعمل الدماغ بنصفية، فهي مطلب فني هام يحتاجه الناشء ويشترطه قانون اللعبة، لذا فالبحث عن الاساليب

والطرق التدريبية التي تحقق ذلك يؤدي في النهاية الى تحسن الاداء الحركى. (٢٩: ١١٧)، (٤٧: ٣٠)

واكد علي ذلك عدنان العتوم علي، عبد الناصر الجرا، موفق سليم بشارة (٢٠٠٧) أن تحديد الجانب السائد للمخ لدى الناشئين من حيث كونة تحليليا ام شموليا يساعد في التعرف علي الجانب المسيطر بما يحقق نتائج ايجابية مرتفعة من خلال توظيف قدراتهم، مما يحقق التحسن في الجانبين (الايمن - الايسر). (١٤: ١٣٩)

مما سبق ما اكدته نتائج دراسات كدراسة "محمد أحمد محمود (٢٠٢٠) (١٧)، دراسة أحمد يوسف متعب (٢٠٢١) (٤)، دراسة محمد معاذ عارف، مهند كزار، محمد حمزة عبد الحسين (٢٠٢٠) (٢٢)، دراسة أحمد كامل جودة" (٢٠٢٣) (٣) أن التدريبات المتناظرة تساعد علي تحقيق التوازن بين الجانبين (الايمن والايسر) قيد البحث.

ومن خلال مناقشة النتائج قد تحقق الفرض الاول الذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة السلة ولصالح القياس البعدي".

مناقشة الفرض الثاني الذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية لدى ناشئات كرة السلة ولصالح القياس البعدي"

ويتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي ففى اختبار (اختبار دقة التمرير باليد اليمنى) حيث كان القياس القبلي (١٥,٤) والقياس البعدي (١٨,٥٥)، وكانت (ت) المحسوبة (١١,٥٧) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (٢٣,٧%)، كان في (اختبار دقة التمرير باليد اليسرى) كان القياس القبلي (١١,٨) والقياس البعدي (١٨,٥٥)، وكانت (ت) المحسوبة (١٤,٧٥) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (٥٧,٢%)، وكان في (اختبار التصويب السلمى باليد اليمنى) كان القياس القبلي (١,٨١) والقياس البعدي (١,٥٢)، وكانت (ت) المحسوبة (٢,٠٤) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (١٦%)، وكان في (اختبار التصويب السلمى باليد اليسرى) كان القياس القبلي (٢,٢٠) والقياس البعدي (١,٦٩)، وكانت (ت) المحسوبة (٤,٧٨) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (٢٣,٢%)، كان في (اختبار المحاوره بين الاقماغ باليد اليمنى) كان القياس القبلي (٣,٢٠) والقياس البعدي (٢,٨٦)،

وكانت (ت) المحسوبة (٢,١٣) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (١٠,٦%)، كان في (اختبار المحاورة بين الاقماغ باليد اليسري) كان القياس القبلي (٤,٥٨) والقياس البعدي (٣,٠٥)، وكانت (ت) المحسوبة (١٣,٢٥) اعلي من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وكانت نسبة التحسن (٣٣,٤%)

وتعزو الباحثة من خلال ماسبق هذا التحسن في المهارات الهجومية ترجع إلي استخدام التدريبات المتناظرة التي تم تقنينها وتوزيعها داخل الوحدات التدريبية في الجزء الثاني من الجزء الرئيسي متعمدا التركيز علي الجانب الايسر الذي يوجد به ضعف عن الجانب الايمن كما وجدت في دلالة الفروق للجانب الايمن والايسر في القياس القبلي، وايضا مراعاة استخدام التدريبات مهارية المتناظرة عدم اغفال الجانب الايمن في التدريب ولكن تكرارات ومجموعات اقل من الجانب الايمن وهو ما قامت عليه فكرة هذه البحث، كما ان استجابة الناشئات للتدريبات المتناظرة فانه حقق تحسن في مستوى المهارات الهجومية.

ويؤكد كمال عبد الحميد وصبحي حساتين (٢٠٠٢) علي أن نجاح في أي مهارة أساسية دفاعية او هجومية يحتاج الي قدرات بدنية كالقدرة العضلية والقوة والتوافق وايضا تحتاج في أدائها أكثر من مكون بدني. (١٥ : ٥٤)

وفي هذا الصدد يشير محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) أن القدرة العضلية ترتبط ارتباطا ايجابيا عاليا مع الأداء الرياضي في بعض الأنشطة الحركية وأن الأداء الحركي في مجال النشاط الرياضي يعتمد بدرجة متفاوتة علي القدرة العضلية (١٩ : ٨٤) وهذا اتفق مع دراسة " احمد سلامة صابر (٢٠٠٩) م" (٢) إلي أن تحسن القدرات البدنية يؤدي الي الارتفاع في تحسن القدرات مهارية.

من خلال ما سبق من عرض نتائج ومناقشتها فقد تتحق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية لدى ناشئات كرة السلة ولصالح القياس البعدي"

مناقشة الفرض الثالث الذي ينص علي "لا توجد فروق إحصائية بين طرفي الجسم الأيمن والأيسر في تنفيذ بعض المهارات الهجومية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ويتضح من جدول (١٦) وبتطبيق اختبار " T " لحساب دلالة الفروق بين طرفي الجسم الايمن والايسر في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث قيد البحث بالقياس البعدي، أن قيمة (T) المحسوبة اقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٥,٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية علي عدم وجود فروق بين طرفي الجسم (الايمن- الايسر) في المتغيرات البدنية

بالقياس البعدى ففي (اختبار الوثب العمودى من الثبات) كان القياس البعدى للطرف الايمن (٣٣,٢٤) والقياس البعدى للطرف الايسر (٣١,٩٩)، وكانت (ت) المحسوبة (١,٧٢) اقل من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وبذلك يشير الي حدوث توازن في الطرف الايمن والايسر في الوثب العمودى، كان في (اختبار رمى كرة طبية ٣كجم) كان القياس البعدى للطرف الايمن (٥,٥٥) والقياس البعدى للطرف الايسر (٤,٩٤)، وكانت (ت) المحسوبة (0.95) اقل من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وبذلك يشير الي حدوث توازن في الطرف الايمن والايسر في اختبار رمى كرة طبية لابعد مسافة، وفي (اختبار تكرار رمى والتقاط كرة تنس علي الحائط لمدة ٢٥ث) كان القياس البعدى للطرف الايمن (٢٦,٣٥) والقياس البعدى للطرف الايسر (٢٥,٨١)، وكانت (ت) المحسوبة (١,٠١) اقل من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) حدوث توازن في الطرف الايمن والايسر في اختبار تكرار رمى والتقاط كرة تنس علي الحائط لمدة ٢٥ث. تعزو الباحثة الي حدوث توازن في الطرف الايمن والايسر يرجع الي استخدام التدريبات المتناظرة البدنية التي في الجزء الاول للجزء الرئيسى للبرنامج، وبالتالي ادى الي وجود تحسن في القياس البعدى للجانب الايسر واصبح الجانب الايسر مماثل للجانب الايمن نتيجة لاستخدام التدريبات المتناظرة وتكرار التدريبات للجانب الايسر اكثر من الايمن ساعد علي حدوث توازن بين الطرفين في القياس البعدى قيد البحث.

ويتضح من جدول (١٧) وبتطبيق اختبار " T " لحساب دلالة الفروق بين طرفي الجسم الايمن والايسر في مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث قيد البحث بالقياس البعدى، أن قيمة (T) المحسوبة اقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٥,٠٥) مما يعطى دلالة احصائية علي عدم وجود فروق بين طرفي الجسم (الايمن- الايسر) في المتغيرات المهارية بالقياس البعدى ففي (اختبار دقة التمرير) كان القياس البعدى للطرف الايمن (١٩,٠٥) والقياس البعدى للطرف الايسر (١٨,٥٥)، وكانت (ت) المحسوبة (١,٧٢) اقل من قيمة (ت) الجدولية (١,٣٠) وبذلك يشير الي حدوث توازن في الطرف الايمن والايسر في دقة التمرير، كان في (اختبار التصويب السلمى) كان القياس البعدى للطرف الايمن (١,٥٢) والقياس البعدى للطرف الايسر (١,٦٩)، وكانت (ت) المحسوبة (١,١٥) اقل من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) وبذلك يشير الي حدوث توازن في الطرف الايمن والايسر في اختبار التصويب السلمى، وفي (اختبار المحاورة بين الاقماع) كان القياس البعدى للطرف الايمن (٢,٨٦) والقياس البعدى للطرف الايسر (٣,٠٥)، وكانت (ت) المحسوبة (١,٢٨) اقل من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩) حدوث توازن في الطرف الايمن والايسر في اختبار المحاورة بين الاقماع.



تعزو الباحثة الي حدوث توازن في الطرف الايمن والايسر يرجع الي استخدام التدريبات المتناظرة المهارية التي في الجزء الثاني للجزء الرئيسى للبرنامج، وبالتالي ادى الي وجود تحسن في القياس البعدى للجانب الايسر واصبح الجانب الايسر مماثل للجانب الايمن نتيجة لاستخدام التدريبات المتناظرة وتكرار التدريبات للجانب الايسر اكثر من الايمن ساعد علي حدوث توازن بين الطرفين في القياس البعدى قيد البحث

وأكد علي ذلك "علي حسين حسب اللة واخرون" (٢٠٠٠) أن استخدام التدريبات التي تعتمد علي تكرار التدريب للجانب الغير مفصل يساعد علي تطور استخدام الذراع المفضلة والغير مفضلة. (١٣: ١٨) فالتدريبات المتناظرة تساعد اللعب علي استخدام المخزون الحركي في نصف الدماغ المسيطر بالاضافة الي المخزون الحركي في الجانب الغير مفضل في محاولة الاستفادة من المساحة الدماغية غير المستثناة، وبالتالي يكتسب امكانات حركية اكبر لمواجهة متغيرات الاداء المختلفة. (٤: ١٦)

مما سبق ما اكدته نتائج البحث مع الدراسات كدراسة "محمد احمد محمود (٢٠٢٠) (١٧)، دراسة أحمد يوسف متعب (٢٠٢١) (٤)، دراسة محمد معاذ عارف، مهند كزار، محمد حمزة عبد الحسين (٢٠٢٠) (٢٢)، دراسة احمد كامل جودة (٢٠٢٣) (٣)، "Margarita Protazoa" (٢٠٠٤)، "Raczek. J" (٢٠١٥)، Włodzimierz "Starosta" (2004) أن التدريبات المتناظرة تساعد علي تحقيق التوازن بين الجانبين (الايمن والايسر) قيد البحث

من خلال ماسبق من عرض نتائج ومناقشتها فقد تتحق الفرض الثالث الذي ينص علي "لا توجد فروق إحصائية بين طرفي الجسم الأيمن والأيسر في تنفيذ بعض المهارات الهجومية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي".  
الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة، عينة البحث، والمنهج المستخدم، واسلوب التحليل الاحصائي، وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة للاستنتاجات الآتية:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المتناظرة له أثر إيجابي علي بعض المتغيرات البدنية.
- ٢- البرنامج أظهر تحسن في القدرات البدنية في القياس البعدى حيث كانت أعلي نسبة تحسن في اختبار (رمى كرة طبية بالذراع اليسرى) ونسبة (٣٨,٣٨%) و اقل نسبة تحسن في اختبار (رمى كرة طبية بالذراع اليمنى) وكانت بنسبة (١٤,٢%).

- ٣- البرنامج له تأثير ايجابي علي المهارت الهجومية حيث كانت أعلي نسبة تحسن في اختبار (دقة التميرير باليد اليسرى) ونسبة (٥٧,٢%) واقل نسبة تحسن في اختبار (المحاورة بين الاقماغ باليد اليمنى) وكانت بنسبة (١٠,٦%).
- ٤- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المتناظرة ادى الي حدوث توازن في الطرف الايمن والطرف الايسر لدى عينة البحث في القياس البعدى للقدرات البدنية قيد البحث.
- ٥- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المتناظرة ادى الي حدوث توازن في الطرف الايمن والطرف الايسر لدى عينة البحث في القياس البعدى للمهارات الهجومية قيد البحث.

#### التوصيات :

- في حدود اهداف وفروض البحث وما توصل اليه من نتائج توصي الباحثة الي ما يلي:
- ١- الاهتمام باستخدام التدريبات المتناظرة لتنمية القدرات البدنية الخاصة للناشئين حيث يساعد علي تهيئة الاجهزة الوظيفية بالجسم.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة باستخدام التدريبات المتناظرة علي عينات اخرى.
- ٣- ضرورة الاهتمام بالتدريبات المتناظرة من خلال استخدام الطرف المفضل والغير مفضل في تطوير المهارات الاساسية في الالعاب الرياضية.
- ٤- ضرورة الاهتمام بالتدريبات المتناظرة لزيادة فاعلية تعميم البرنامج الحركي للمهارات الاساسية في كرة السلة.

#### (( المراجع ))

#### أولاً المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر (الاسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- تدريب الناشئين- التدريب طويل المدى- اخطاء حمل التدريب)، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٢- أحمد سلامة صابر: تأثير وسيلة مقترحة لتنمية المتابعة (الهجومية- الدفاعية) للاعبى كرة السلة، مجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٣- أحمد كامل جودة: تأثير التدريب المتناظر بالعمل العضلي الأحادي على السيطرة الدماغية وبعض المتغيرات البدنية ومستوى اللكم من وقفة الإستعداد التقليدية والمعاكسة المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

- ٤- أحمد يوسف متعب: أثر تدريبات المتناظرة في تطور اداء بعض انواع التصويب لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، العدد (٢)، مجلة الثقافة الرياضية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت، ٢٠١٠م.
- ٥- أمر الله أحمد البساطي: التدريب والاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، منشأة المعارف، ٢٠١٦م.
- ٦- أيسم خالد محمد فودة: تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة على تعليم مهارة التصويب من الثبات للمبتدئين في رياضة كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٧- باليني عباس براغ: أسس وقوانين الرياضة التقليدية (كرة القدم- كرة السلة- كرة الطائرة)، ترجمة وتعريب عصومة علامة، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠١٦م.
- ٨- ريسان خربيط، ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ٩- سليمان عبد الواحد: علم النفس العصبي المعرفي، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٠- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي وتدريب الانتقال تقييم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١١- عدنان العتوم علي، عبد الناصر الجرا، موفق سليم بشارة: تنمية مهارات التفكير- نماذج نظرية وتطبيقات عملية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٧م.
- ١٢- علاء عبد الله فلاح الراوى: التدريبات المتناظرة علي وفق جمل حركية لتعميم البرامج الحركية وتأثيرها في سرعة تصرف لاعب المباراة ودقته، رسالو منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٨م.
- ١٣- علي حسين حسب الله: الكرة الطائرة المعاصرة، مكتبة وطباعة الغد، عمان، ٢٠٢٠
- ١٤- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد: المدرب الرياضي في الالعب الجماعية تخطيط وتصميم لبرامج والاحمال التدريبية (نظريات- تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٥- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين: لارباعية كرة اليد الحديثة (الجزء الثالث)، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.

- ١٦- **كمال عبد الحميد (٢٠١٦):** إختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٦ م.
- ١٧- **محمد احمد محمود:** تأثير التدريبات المتناظرة بدلالة انماط السيطرة الدماغية علي المستوى الرقمي لناشئ كرة السرعة، بحث منشور كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان، المجلد ٢٠٢٠، ٣٣ م.
- ١٨- **محمد إبراهيم جاد الحق:** تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨ م.
- ١٩- **محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين راضوان:** إختبارات الاداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م.
- ٢٠- **محمد صبحي حسنين:** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤ م.
- ٢١- **محمد عبد الرحيم إسماعيل:** كرة السلة تطبيقات عملية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١٠ م.
- ٢٢- **محمد معاذ عارف، مهند كزار، محمد حمزة عبد الحسين:** اثر تمرينات متنوعة بأسلوب التدريبات المتناظرة لتطوير مهارتى الضربة الامامية والخلفية للعبين التنس، المجلد (٧)، العدد (١)، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، ٢٠٢٠ م.
- ٢٣- **ممدوح عبد المنعم، احمد محمد:** سيكولوجية التعلم وانماط التعليم، ط١، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ٢٠١٣ م.
- ٢٤- **منار محمود عبد السلام شعبان:** تدريبات متناظرة موجهة للسيطرة الدماغية وتأثيرها علي تحسين مستوى الضربة الساحقة في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٧ م.
- ٢٥- **مريم ثروت محمد مصطفى:** تدريبات حركية موجهة للسيطرة الدماغية وتأثيرها علي تحسين المستوى الرقمي لناشئات ١٠٠ م/ حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٦ م.

- ٢٦- **وجدي مصطفى الفاتح**: أسس التدريب الرياضي لمرحلة الناشئين (رؤية فنية حديثة)، سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضي (ج ٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٦م.
- ٢٧- **وجية محمد محجوب**: فسيولوجية التعلم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط٢٠٠٢، ١م.
- ٢٨- **وسام عبد المحسن، سامر متعب**: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٣م.
- ٢٩- **وليد عبيد، عزو عفانة**: التفكير والمنهاج المدرسي، الطبعة الاولى، دار الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، ٢٠٠٣م..

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 30- **Ali Mostafa Ghalab (2019)**: The effect of constructive learning method according to a pattern of brain control on the level of the motor sentence performance in exercises ,Assiut journal physical education sciences and art ,Egypt
- 31- **Cilibeck, P.D., Jakobi, J. M (2001)**: Bilateral and Unilateral contractions: possible differences in Maximal voluntary force contractions m Canadian journal of applied physiology Vol (26)m No.(1),P.P:12-33.
- 32- **Diane, c. (2005)**: Hemispheric dominance. Available at: [http://www.qcc.cuny.edu/socialsciences/JCulkin/ss510/hemispheric\\_dominanceasp](http://www.qcc.cuny.edu/socialsciences/JCulkin/ss510/hemispheric_dominanceasp)
- 33- **Jensen (2010)**: Brain Based learning.Stor San Diego,CA USA,
- 34- **Jonathan Ball (2008)**: Lateralization of Function in Cerebral Hemispheres,<https://serendipstudio.org/exchange/serendipupdate/lateralization-function-cerebral-hemispheres>
- 35- **Khodiguian M: N., Cornwell, A. Lares E., DiCaprio, P. A, Hawkins, S.A., (2003)**: Expression of bilateral deficit

during reflexively evoked contractions ,journal of Applied physiology. Vol.94, P.P 171-178.

- 36- Margarita Protazoa (2004):** Soviet sport review, published Quartely by Micheal yessis, London.
- 37- Raczek. J (2015):** Learning and coordination skills. Rivista culture sportive, Roma.
- 38- Sally Springer, George Deutsch (2003):** Left brain- right brain, 5th edition W.H.Freeman and company, New York.
- 39- Wlodzimierz Starosta (2004):** Types and effects of motor adaptation left – handed persons in daily life and contemporary, the sport journal, published by the united states sports academy, volume 7. number 1, kwinter.