مستخلص البحث باللغة الانجليزية

"The Impact of Sand Environment Training on Specific Physical Abilities and Passing Accuracy in Youth Female Basketball Players"

***. Prof. Dr. Hani Abdel Ghani Tolba**

**** Researcher/ Nada Gamal Abdel Fattah**

The researchers believe that sand environment training plays an influential role in the performance level of offensive skills, especially passing, as it is considered a directed force through motor performance, involving a muscular group integrally to produce movement. This is evident when a basketball player performs a pass, which is an attempt to exert maximum force from the feet, passing through the center to the upper limb (arms). Therefore, the necessary strength must be available to do so, noting the significant role played by sand environment training in executing this skill. The research aims to identify the impact of sand environment training on the improvement of chest pass and overhead pass skill performance.

The researchers used the experimental method due to its suitability for the research's application and procedures, using a pre- and post-measurement experimental design for one group. The research sample was intentionally selected from female youth players of the Christian Youth Sports Club under (18) years old. The sample size was (7) female youth players. The researchers ensured homogeneity in height, weight, age, and training age. The implementation of the sand environment training program began on Saturday, June 8, 2024, for 12 weeks, with (4) training units per week.

Within the limits of the research objectives, hypotheses, procedures, and presentation and discussion of results, the researchers concluded that the proposed program using sand environment training had a positive effect on improving the skill performance level of both the chest pass and overhead pass for youth female basketball players, favoring the post-measurement.

The researchers recommended applying the training program using sand environment training for youth female basketball players due to its positive impact on improving their skill performance level.

مستخلص البحث باللغة العربية

" تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التمرير لدي ناشئات كرة السلة"

*أ.م.د/ هانى عبدالغنى طلبة

** الباحثة/ ندى جمال عبد الفتاح

يرى الباحثان أن تدريبات البيئة الرملية تلعب دورا مؤثرا في مستوي أداء المهارات الهجومية وخاصة التمرير حيث تعتبر قوة موجهة من خلال أداء حركي، وتشترك فيها مجموعة عضلية بشكل تكاملي لإنتاج حركة، وهذا يتضح عند أداء لاعبة كرة السلة التمرير وهو محاولة اخراج أقصي قوة من القدمين مارة الي المركز ثم الطرف العلوي(الزراعين) أي لابد من توافر القوة اللازمة للقيام بذلك، مع ملاحظة الدور الكبير الذي تلعبه (تدريبات البيئة الرملية) في تنفيذ هذه المهارة، ويهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات البيئة الرملية علي مدى تحسن مستوي أداء مهارة التمريرة الصدرية والتمريرة الكتفية. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ،وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات نادي الشبان المسيحيين الرياضى تحت (١٨) سنة ، وبلغ قوام عينة البحث (٧) ناشئات ، وقد أجرى الباحثان التجانس في الطول والوزن والسن والعمر التدريبي، وتم البدء بتنفيذ برنامج تدريبات البيئة الرملية يوم السبت ٢٠٢٤/٦/٨ ولمدة ١٢ أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً. وفي حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون الي ان البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البيئة الرملية كان لها تأثير إيجابيا في تحسين مستوي الاداء المهاري لمهارة التمريرة الصدرية والتمريرة الكتفية لناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي.

وأوصى الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البيئة الرملية لناشئات كرة السلة وذلك لتأثيره الإيجابي علي تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئات كرة السلة.

* أستاذ كرة السلة المساعد بقسم الألعاب الجماعية والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

** باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التمرير لدى ناشئات كرة السلة

*أ.م.د/ هانى عبدالغنى طلبة

** الباحثة/ ندى جمال عبد الفتاح

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة كرة السلة من أكثر الألعاب شعبية على مستوى العالم والأكثر متابعة حيث الإثارة والمتعة سواء من ناحية المهارات أو الخطط أو المستوى البدني الرائع حيث يصعب توقع الفائز فى الكثير من المباريات حتى الثوانى الأخيرة كما أن لعبة كرة السلة تكتسب هذه الشهرة و الشعبية الكبيرة من خلال تعدد مهاراتها و اختلاف طرق ادائها و كذلك ما يتميز به اللاعبين من لياقة بدنية عالية جدا تتطلب استخدام احدث طرق و اساليب التدريب لإعداد الناشئين حتى يتثنى لهم الوصول الى أعلى المستويات التنافسية.

ويشير **على سموم ومحمد شهاب ومعتز خليل (٢٠١٧)** ان لعبة كرة السلة الحديثة قد أصبحت لعبة تتصف بالإحكام والدقة والرشاقة ، ان المتغيرات الطبيعية للعبة ونوعيات اللاعبين وتنوع الطرق الفنية في أساليب الدفاع والهجوم حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين من الناحية البدنية فضلاً عن ذلك فإن لعبة كرة السلة لها أهداف سامية فهي تنمي روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق الواحد وتعودهم على روح المنافسة الشريفة المحددة في القانون لو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة إلى أجزاء لوجدنا بأن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين او عمليتين أساسيتين تسيران بخطين متوازيين بنفس الوقت وبنفس القوة ان هذين العمليتين هنا الهجوم والدفاع، ولو تمعنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا بان الهدف الأساسي للعب هو إدخال الكرة في السلة عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة إلى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف بالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلته.(٢:١٢)

ووضح **عادل حسنى ومحمد كمال وهانى عبدالغنى (٢٠٢٤)** ان المهارات الاساسية هي تلك المهارات التى يجب ان يتقنها جميع اللاعبين حتى يتسنى لهم استخدام تلك المهارات في المواقف المناسبة وذلك حسب ظروف اللعب المتبعة، فتعتبر المهارات الاساسية المحور الذى يدور حوله كل من الاعداد

* أستاذ كرة السلة المساعد بقسم الألعاب الجماعية والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

** باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

البدنى والمهارى وخطط اللعب فيتطلب على اللاعب تأدية هذه المهارات بدون اى اخطاء لأنه كلما زادت الاخطاء كلما ادى ذلك لتحقيق الهدف المنشـــود، فالهجوم الجيد للفريق ناتج عن الأداء الجيد للمهارات الاساسية للاعب.

اختلفت الآراء في وضـع تصـنيف للمهارات الأسـاسـية في كرة السـلة فظهرت العديد من التصـنيفات ومنها: تنقسم المهارات الاساسية الى (مهارات هجومية – مهارات دفاعية) والمهارات الهجومية هى (التمرير – المحاورة – مسك واستلام الكرة – حركات الخداع – التصويب – حركات القدمين). (٩ :٤٣،٤٤)

ويذكر **خالد جمال (٢٠١٥)** التمرير معناه ان يتبادل اعضـــاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة الى منطقة قريبة من السلة للتصويب كما انه المهارة التى تستلزم العمل الجماعي وانكار الذات والفريق الذى يجيد التمرير السريع المحكم فريق يصعب التغلب عليه فحتى في اسوأ الحالات لو فرض وكان مثل هذا الفريق فقيرا في ناحية التصـويب فإنه يسـتطيع ان يحتفظ بالكرة أطول مدة ممكنة فيكون دائما في موقف المهاجم وهناك نوعان اساسيان للتمرير وهما (تمرير بيد واحدة – تمرير باليدين).

(٦ :٨،٩)

ويشير **عويس الجبالي، تامر عويس (٢٠١٣)** إلى أن القدرات البدنية هي الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال ومقومات وعناصـر التدريب الأخرى حيث أن إنجاز مسـتويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مســتويات عالية من القدرات البدنية والتي تشــمل القوة والسرعة والتحمل (١٤:٢٩٢)

ويذكر كل من **على فهمي، عماد عباس (٢٠٠٣)** أنه لا يســتطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه مالم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التى يتطلبها تنفيذ المهارة.

(١٣:٢١٦)

حيث يري **عصـام عبد الخالق (٢٠٠٣)** أن الوسـط الرملي له فوائد بدنية وفسـيولوجية متعددة حيث يعمل على تنمية (التحمل الدوري التنفســي – تحمل السـرعة– تحمل القوة– القدرة العضـلية)، كما أنها تؤدي إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والجهازين العصبي والعضلي. (١١:٣٢)

ويري **ســميح س . وجيت، فهمى (١٩٩٨)** فوائد تدريبات الرمال حيث لها فوائد بدنية فســيولوجية متعددة فهي تعمل على تنمية (التحمل الدوري التنفســي – تحمل السـرعة – تحمل القوة – القدرة العضـلية – السرعة) كما أنها تؤدي إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والجهازين العصبي والعضلي. (٢٥:٥)

مشكلة البحث:

ومن خلال عمل الباحثان كمدربي كرة سلة بصعيد مصر وخبرة الباحثان كلاعبى كرة سلة ومشاركتهم ببطولات منطقة كرة السلة بمنطقة أسيوط و كذلك متابعتهم مباريات تصفيات الجمهورية وتحليل المباريات للمرحلة السنية تحت ١٨ سنة لكرة السلة فى منطقة أسيوط فقد لوحظ ان هناك قصور لدى ناشئات منطقة اسيوط تحت ١٨ سنة في أداء الناشئات بالتمرير والقوة اللازمة لإيصال الكرة للزميلة عند التمرير من المسافات المتوسطة و المسافات البعيدة و تتعرض الناشئات في كثيرا من الاحيان للدفاع مما ينتج عنه اما قطع الفريق الاخر للكرة أو ارتدادها بتسجيل نقاط فى سلة الفريق وخسارة المباراة ومن خلال تحليل المباريات لاحظ الباحثان ان تدريبات البيئة الرملية لها اثرها على تنمية التمرير والصفات البدنية في رياضة كرة السلة مما دفع الباحثان إلي التطرق إلى اجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ودقة التمرير لدى ناشئات كرة السلة .

هدف البحث:

يهدف البحث الي " التعرف على تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على بعض القدرات البدنية الخاصة و دقة التمرير لدى ناشئات كرة السلة.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية ونسب التغير في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي لناشئات كرة السلة عينة البحث.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوي أداء التمرير من القفز وكذلك نسبة التحسن لدي ناشئات كرة السلة قيد البحث.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

- التدريب في البيئة الرملية:

هو أسلوب من أساليب المقاومات بإستخدام مقاومة الجسم في البيئة الرملية بهدف التوصل إلى رفع مستوي القدرات البدنية والوظيفية باعتبارها عاملاً أساسياً مساهماً لرفع مستوى الأداء للمهارات الحركية والمهارية المتعددة.(٨: ٢٣٢)

- **القدرات البدنية الخاصة:**

مجموع العناصر الأساسية التى يمكن بواسطتها إعداد اللاعب إعداداً بدنياً متكاملاً عن طريق التنمية المتزنة لكل تلك الصفات. (٢: ٣١)

الدراسات السابقة :

- **الدراسات السابقة باللغة العربية:**

- **نهى أشرف محمد (٢٠١١م) (١٦): دراسة بعنوان** "تأثير التدريب في الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا"، وهدفت الدراسة الحالية إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب الثلاثي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى، واشتملت عينة البحث على (٢٤) طالبة، وتوصلت أهم النتائج إلى أن التدريب في الرمال له تأثير إيجابي في جميع القدرات البدنية قيد البحث (القدرات العضلية للرجلين- المرونة- الرشاقة- السرعة- التوافق).
- **أحمد محمود نور الدين (٢٠١٢م) (١) : دراسة بعنوان** "فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبى كرة اليد"، وهدفت الدراسة الحالية إلى معرفة تاثير التدريب على الرمال على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبى كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة البحث على (١٤) لاعب من فريق شباب مصر، وتوصلت أهم النتائج إلى أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- **هدير سيد عبد العظيم (٢٠١٦م) (١٨): دراسة بعنوان** "فاعلية إستخدام الوسط الرملي لتنمية القدرة العضلية للرجلين على البدء والمستوي الرقمي لسباحة الزعانف الأحادية"، وهدفت الدراسة الحالية إلى تأثير بعض تدريبات الوسط الرملى على تحسين القدرة العضلية للرجلين ومسافة البدء والمستوى الرقمى لسباحة ٥٠ متر، ١٠٠ متر زعانف أحادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى، واشتملت عينة البحث على (٢٠) سباحاً، وتوصلت أهم النتائج إلى أن تدريبات الوسط الرملي لها تأثير إيجابي على قوة عضلات الرجلين ومسافة البدء والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م، ١٠٠م سباحة زعانف.

- **ياسر حسن حامد (٢٠٢٠م) (١٩): دراسة بعنوان** " تاثير استخدام تدريبات المقاومة و البليومترى على بعض القدرات البدنية لناشئي ١٠٠متر عدو"، وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة والبليومترى على بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئي سباق ١٠٠متر عدو، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة البحث على (٢٠) ناشئ، وتوصلت أهم النتائج إلى أن تدريبات البليومترى أدت الى تنمية بعض القدرات البدنية " القوة الانفجارية – الرشاقة– السرعة الانتقالية " و كذلك مستوى الانجاز الرقمي لدى ناشئى ١٠٠متر عدو.

- **الدراسات السابقة باللغة الأجنبية:**

- **Bishop. D (2003) (17): دراسة بعنوان** "مقارنة بين الاختبارات التى يتم إجراءها على الأرض وعلى الرمال بهدف تقييم الكرة الطائرة الشاطئية"، وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين الاختبارات التى يتم إجراءها على الأرض وعلى الرمال بهدف تقييم الكرة الطائرة الشاطئية واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعب من لاعبي الكرة الشاطئية، وتوصلت أهم النتائج إلى أن وجود إرتباطات ذات دلالة إحصائية بين النتائج على الأرض وعلى الرمال بالنسبة لكافة الوثبات وأن الاختبارات التى تم إجرائها على الأرض وعلى الرمال يمكن إستخدامها لتقييم الوثب على الرمال بالنسبة للاعبي الكرة الشاطئية.
- **Griza (2004) (23): دراسة بعنوان** "الفروق البيوميكانيكية في أداء الوثب العمودي على سطح صلب وعلى الرمال لدى الكرة الطائرة الشاطئية"، وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على دراسة الفروق الديناميكية والكينماتيكية في الوثب العمودي على السطح الصلب والرمال، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة البحث على (١٥) لاعب من لاعبي النخبة من الرجال، وتوصلت أهم النتائج إلى أن إرتفاع الوثب كان أكبر على السطح الصلب في جميع أنواع الوثب وتراوحت النسبة المئوية للفروق من (١٣– ٢٠٪) وكانت الفروق في الوثب العميق أكبر.
- **Shantanu Patel in N. Suresh (2023) : دراسة بعنوان** " تأثير رمل الارض والشاطئ على التدريب القفزي لدى لاعبى كرة السلة، وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على دراسة التأثيرات المتنوعة للتدريب البليومترى فى رمل الارض والشاطئ، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة البحث على (٦٠) لاعب، وأظهرت النتائج أن المجموعة فرقا ايجابيا ملحوظا فى اختبار القفز العمودى واختبار جرى ٥٠ ياردة بعد ستة اسابيع من بروتوكول التدريب البليومترى.

- **Mark A. Booth (2016) (26): دراســـة بعنوان** " تأثير التدريب البليومترى على الاداء الرياضـى"، وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على دراسة التأثيرات المتنوعة للتدريب البليومترى فى رمل الارض والشاطئ، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة البحث على (٤٦) متدرب، وأظهرت النتائج أن يحدث التدريب البليومترى تاثيرات تدريبية متنوعة تبعا لطبيعة البرنامج التدريبي مثل " تحسن خفة الحركة وتحسن القفز او القوية الانفجارية".
- **P Venkata Bhaskar , Y Kishore (2017) (22): دراســـة بعنوان** "تأثير التدريبات البليومترية على الرمال والارض على السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة"، وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مقارنة آثار نوعين مختلفين من التدريبات هما التدريبات البليومترية على (الرمال والارض) على القفز العمودى والســـرعة لدى لاعبي كرة الســـلة، واســـتخدم الباحث المنهج التجريبى، واشـــتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبا تتراوح اعمارهم بين (١٨-٢١) عاما، وأظهرت النتائج أن التدريبات البليومترية على الرمال اظهرت تحسن اكبر فى اداء القفز العمودى وقوة الساق مقارنة بمجموعة التدريبات البليومترية على الارض.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اســتخدم الباحثان المنهج التجريبي بإســتخدام التصــميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة بنظام القياسين (القبلي والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

- **مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث ناشئات كرة السلة بمحافظة أسيوط تحت ١٨ سنة والبالغ عددهم (٤٠) ناشئة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة السلة لموسم ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م.

- **عينة البحث :**

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشـئات كرة الســلة تحت ١٨ســنة من نادى الشــبان المسـيحية و عددهم (١٥) ناشـئة بالإضـافة إلى عينة الدراسـة الإسـتطلاعية من نادى الشـبان المسـلمين وعددهم (١٥) ناشــئة من نفس المرحلة، ليصــبح إجمالى العينة الكلية (٣٠) ناشــئة تحت ١٨ ســنة ، كما بالجدول (٣) الذى يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٣٠	١٠٠٪	١٥	٥٠ %	١٥	٥٠ %

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٥٠ %، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٥٠ %.

- **تجانس افراد عينة البحث:**

قام الباحثان بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو و معدل النبض وإختبارات القدرات البدنية والمهارات قيد البحث، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية (التجانس) في المتغيرات قيد البحث ن = (٣٠)

م	المجال	الاختبار	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القياسات الجسمية	العمر الزمنى	السن	سنة	١٧.٠٧	١٧.٢	٠.٥٤	-٠.١٤
٢		قياس الطول	الطول	سم	١٦٧.١	١٦٥	٦.٣	٠.١٥
٣		قياس الوزن	الوزن	كجم	٦٠.٨٢	٦٢	٨.٦٥	٠.٢٦
٤		العمر التدريبى	العمر التدريبي	عام	٤.٠٧	٤	١.٥٩	٠.٣٨
٥	المتغيرات البدنية	الوثب العمودى من الثبات	القدرة العضلية	سم	٣٢.٠٣	٣٤.٥	٨.٩٨	-٠.٦٥
٦		الانبطاح المائل من الوقوف	القوة العضلية	ث	٣٠.٥١	٢٧.٦	٧.٦٧	٢.٠٩
٧		بارو	الرشاقة	ث	١٦.١٥	١٣.٥٥	٥.٦١	٢.٢٢
٨	المتغيرات المهارية	تمرير المربعات	دقة التمريرة الكتفية	عدد	٢٠.٦٣	٢١	٥.٦٧	٠.١٨
٩		التمرير على الحائط	دقة التمرير	ث	١١.١٣	١٠	٤.٠٨	٠.٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين(-٠.٦٥ : ٢.٢٢) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات, وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

استخدم الباحثان وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي:

- **الاستبيان.**
- **قام الباحثان بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:**

- **مرفق (١)** استمارة تسجيل القياسات الأساسية (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).
- **مرفق (٢)** استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية.
- **مرفق (٣)** الاختبارات البدنية .
- **مرفق (٤)** الاختبارات المهارية.
- **مرفق (٥)** التدريبات المستخدمة (تدريبات البيئة الرملية) قيد البحث.
- **مرفق (٦)** نموذج الوحدة التدريبية.
- **مرفق (٧)** التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي.

- **الاختبارات والقياسات المطبقة:**
- **الاختبارات البدنية:**

- اختبار الوثب العمودي من الثبات.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.
- اختبار بارو للرشاقة.

- **الاختبارات المهارية :**

- اختبار تمرير واستلام الكرة نحو الحائط لعشر مرات.
- اختبار التمريرة الكتفية.

- **الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**
- **استخدم الباحثان الأدوات والأجهزة التالية:**

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين ونتائج الاختبارات
- ميزان طبى لقياس وزن اللاعبين بالكيلو جرام.
- رستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.

- ساعات إيقاف Stop Watches لقياس الزمن.
- اقماع بيلاستيكية.
- طباشير.
- كرات سلة.

الدراسات الاستطلاعية:

- **الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٢م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٨م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين – إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشى الأخطاء – تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات – ترتيب سير الإختبارات) .

- **الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٦/١م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٦/٦م ، وكان الهدف منها التعرف على مدى ملائمة تدريبات البيئة الرملية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لخصائص المرحلة السنية لعينة الدراسة وقدرة العينة على أداء تدريبات البيئة الرملية بدون اى صعوبة. من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحثان التوصل إلى النتائج التالية:

تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحثان إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

- **الصدق:**
- **صدق الاختبارات.**

قام الباحثان بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم لاعبات الدرجة الاولى من نادي الشبان المسيحية والمجموعة الأخرى غير المميزة تحت ١٦سنة من

نادي الشـــبان المســـيحية الرياضـــى (عينة البحث الإســـتطلاعية)، جدول (٣) يوضـــح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث (ن١= ن٢ = ١٥)

م	الاختبار	المتغيـر	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٥		المجموعة غير المميزة ن=١٥		قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب العمودى من الثبات	القدرة العضلية	سم	٤٦.٨٧	٤.٢٤	٣٢.١٣	١٠.٠٦	٤.٧٤
٢	الانبطاح المائل من الوقوف	القوة العضلية	ث	٢٠.٨٨	٢.٤٧	٢٥.٨٩	٢.٠٣	٥.٩٥
٣	بارو	الرشاقة	ث	١٣.١٣	٢.٦١	١٥.٥٤	٣.٨٣	٢.٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و درجات حرية ٨ = ٢.١٠

يتضـــح من جدول (٣) قيم ت المحســـوبة حيث تراوحت بين (٢.٨ الي ٥.٩٥)، وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية (٢.١٠)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصـــائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصـالح المجموعة المميزة، وهذا يدل على قدرة الاختبارات البدنية المستخدمة على التمييز بين المجموعتين، وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبارات التمرير قيد البحث (ن١= ن٢ =١٥)

م	الاختبار	المتغيـر	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٥		المجموعة غير المميزة ن=١٥		قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	تمرير المربعات	دقة التمريرة الكتفية	عدد	٣١.٥٣	٤.١٦	١٩.٨٧	٤.٨٥	٦.٦٥

م	الاختبار	المتغيـر	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٥		المجموعة غير المميزة ن=١٥		قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٢	التمرير على الحائط	دقة التمريرة الصدرية	عدد	٢٠	٤.٤٦	١٠.٠٧	٣.٦٧	٦.٥٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و درجات حرية ٨ = ٢.١٠

يتضـــح من جدول (٤) قيم ت المحســـوبة بلغت (٦.٥٨ ، ٦.٦٥)، وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية (٢.١٠) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصالح المجموعة المميزة، وهذا يدل على قدرة الاختبارات المهارية المستخدمة على التمييز بين المجموعتين، وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.

- **ثبات الاختبارات:**

قام الباحثان بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراســة الاســتطلاعية، بفاصــل زمني ثلاثة أيام (٧٢ســاعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٥) توضــح معامل الإســتقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإســتطلاعية في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (٥)

معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية

في المتغيرات البدنية و دفة التمرير قيد البحث (ن = ١٥)

م	الاختبار	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب العمودى	القدرة	سم	٣٢.١٣	١٠.٠٦	٣٢.١٣	٩.٣٢	٠.٩٧
٢	الانبطاح المائل من الوقوف	القوة العضلية	ث	٢٥.٨٩	٢.٠٣	٢٦.٤١	١.٧٤	٠.٩٠
٣	بارو	الرشاقة	ث	١٥.٥١	٣.٨٤	١٥.١٢	٣.٩٨	٠.٨٩
٤	تمرير المربعات	دقة التمريرة الكتفية	عدد	١٩.٨٧	٤.٨٥	١٩.٨٧	٤.٦٣	٠.٩٨

م	الاختبار	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٥	التمرير على الحائط	دقة التمرير	ث	٩.٥٣	٣.٤٨	١٠.٦٧	٥.٠٧	٠.٨٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠.٤١٢

يتضـــح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين (٠.٨٠ إلي ٠.٩٧) وكلها قيم أعلي من القيمة الجدولية (٠.٤١٢) مما يدل على أن الاختبارات ذات ثبات عالي.

تدريبات البيئة الرملية:

قام الباحثان بوضـــع تدريبات البيئة الرملية بنوعية العام والخاص وتنوعت أهدافها بين بدنى ومهارى وذلك بعد إجراء تحليل مرجعى للمراجع العلمية والإطلاع على شـــبكة المعلومات ومشـــاهدة نماذج لهذه التدريبات.

- أسس تخطيط تدريبات البيئة الرملية:

- مراعاة مكونات البرنامج بما يتفق مع تحقيق الهدف منه.
- أن يتلائم محتوى البرنامج مع المرحلة السنية للاعبات كرة السله تحت ١٨ سنة بالصعيد.
- ألا يقل عدد الوحدات التدريبية عن أربعة وحدات أسبوعياً.
- التدرج فى صعوبة التمرينات وعدد مرات التكرار بما يسمح للجسم بالتكيف مع المجهود المبذول.
- تنوع التدريبات وتصنيفها وفقاً للتالى:
  - ❖ الهدف المراد تحقيقه (بدنى- مهارى).
  - ❖ عدد اللاعبين المشاركين (فردى- ثنائى).
  - ❖ تنوع التدريبات بأدوات وبدون أدوات وبكرة وبدون كرة.
- تم تقنين شدة التدريب وفقاً لمعدل النبض عن طريق المعادلة الآتية:

استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى بنوعية (المرتفع والمنخفض الشده) نظراً لمناسبته لمتطلبات وطبيعة الأداء فى كرة السلة ، وأيضاً وفقاً لهدف كل مرحلة من مراحل فترة الإعداد والعناصر البدني المراد تنميتها وذلك وفقاً للتأثيرات البدنية لكلا النوعين.

- المحتوى التدريبي:

بعد أن انتهى الباحثان من وضـع محتوي تدريبات البيئة الرملية، تم تنفيذها من خلال برنامج تدريبي متكامل لجميع الإعدادات (البدنية ـ المهارية ـ الخططية)، وقد تم التوصل إلى أن الفترة الزمنية الكلية للبرنامج (١٢) إثنا عشـر اسـبوعا ، ولقد قسـمت فترة تنفيذه إلى ثلاثة مراحل (مرحلة الإعداد العام واسـتغرقت ٤ أسابيع)، (مرحلة الإعداد الخاص واستغرقت ٥ أسابيع)، (مرحلة ما قبل المنافسات واستغرقت ٣ أسابيع)، وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٤) أربعة وحدات و قد بدأت تدريبات البيئة الرملية ابتداء من الأسبوع الخامس حيث كانت الاربع اسابيع الأولى اعداد و تمهيد لها.

خطوات إجراء التجربة:

أولاً: القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية في زمن استعادة الشفاء و الاختبارات البدنية والمهارية الهجومية قيد البحث قبل تنفيذ البرنامج على مجموعة البحث التجريبيه وذلك من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٦/١١م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٦/١٢م.

ثانياً: تطبيق المحتوي التدريبي:

تم تطبيق برنامج تدريبات البيئة الرملية لمدة (٨ أسـابيع) بدءا من الاسـبوع الخامس من البرنامج الاساسـى بواقع (٤ تدريبات) أسبوعياً فى أيام (السبت، الأثنين، الاربعاء ، الجمعة) من كل أسبوع فى خلال الفترة من يوم السـبت الموافق ٢٠٢٤/٦/١٥م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٨/٩م، حيث نفذت المجموعة التجريبية محتوي تدريبات البيئة الرملية مع أحد المدربين وهو المدير الفنى للفريق، وبعد الحصـول علي موافقة إدارة نادي الشبان المسيحية بأسيوط علي تنفيذ تجربة البحث تم إعطاء محتوى البرنامج التدريبى من حيث النسـب المئوية والزمن المخصـص لجميع الإعدادات (البدنية، المهارية، الخططية) لمدرب الشـبان المسـيحية وهو مدرب أكاديمى حاصـل على بكالوريوس التربية الرياضـية وحاصـل على العديد من الدورات ومعتمد من قبل الاتحاد المصـرى لكرة السـلة وذلك بإشـراف من الباحثان على تنفيذ محتوى البرنامج بخطته الزمنية مثل المجموعة التجريبية فيما عدا تدريبات البيئة الرملية ، كما تركت له الحرية فى اختيار محتوى التمرينات التى تحقق الأهداف البدنية والمهارية والخططية محتوى البرنامج.

ثالثاً: القياسات البعدية:

تم إجراء القياسـات البعدية بعد إنتهاء البرنامج لجميع الاختبارات قيد البحث على مجموعة البحث التجريبية بنفس إجراءات القياسات القبلية وذلك يومى السبت ٢٠٢٤/٨/١٠م والاحد ٢٠٢٤/٨/١١م.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبار	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب العمودى من الثبات	القدرة العضلية	سم	٢٨.٦	٨.٥٦	٣٧	١٠.١٩	٤.١٢
٢	الانبطاح المائل من الوقوف	القوة العضلية	ث	٣٥.٥٣	٦.٠٧	٢٤.٤٢	٢.٤٩	٨.٩
٣	بارو	الرشاقة	ث	١٩.٣١	٦.٥٧	١٣.٤٢	٢.٩٩	٤.٦٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبار	المتغير	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	الوثب العمودى من الثبات	القدرة العضلية	سم	٢٨.٦	٣٧	٨.٤	٢٩٪
٢	الانبطاح المائل من الوقوف	القوة العضلية	ث	٣٥.٥٣	٢٤.٤٢	١١.١١	٣١٪
٣	بارو	الرشاقة	ث	١٩.٣١	١٣.٤٢	٥.٨٩	٣١٪

يتضح من جدول (٧) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

مناقشة نتائج:

مناقشة نتائج الفرض الاول: الذى ينص على **(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية ونسب التغير في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي لناشئات كرة السلة عينة البحث).**

أظهرت نتائج جدول (٧) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية القدرة العضلية (الوثب العمودى) ، الرشاقة(الانبطاح المائل من الوقوف) ، اختبار الرشاقة "بارو للرشاقة" حيث بلغت نسب التحسن في القياس (القبلي/البعدي) (٢٩٪،٣١٪ ،٣١٪) .

ويعزي الباحثين نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث إلي التأثير الإيجابي لتدريبات البيئة الرملية على تطوير عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

فقد جاء تعريف الوسط الرملي علي أنه أسلوب من أساليب المقاومة باستخدام مقاومة الجسم في البيئة الرملية بهدف التوصل الي رفع مستوي القدارت البدنية والوظيفية باعتبارها عاملا أساسيا للحركية والفنية المتعددة والتي تتفق معاً مساهما لرفع مستوي االاداء للمهارات و متطلبات النشاط التخصصي.

كما يشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)** أن تدريبات الرمال لها فوائد بدنية وفسيولوجية متعددة حيث تعمل على تنمية (التحمل الدوري التنفسي – تحمل السرعة – تحمل القوة – القدرة العضلية – السرعة) كما أنها تؤدى إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والجهازين العصبي والعضلي. (٣٢:١١)

كما يشير **عاطف سيد (١٩٩٩م)** نقلا عن **سميح س . وجيت، فهمى (١٩٩٨)** إلى أن تدريبات الرمال لها فوائد بدنية وفسيولوجية متعددة حيث تعمل على تنمية (التحمل الدوري التنفسي _ السرعة – تحمل القوة – القدرة العضلية). (٥:١٠)

ويتميز التدريب فى البيئة الرملية بإمكانية استخدام طرق التدريب المختلفة مثل التكراري أو الفترى المنخفض الشدة أو المرتفع الشدة أو استخدام الحمل المستمر. (١٠ :٢٦)

ومن أهم العناصر البدنية التى تطورها تدريبات التحمل متنوعة المسار عنصر القوة المميزة بالسرعة

وتؤكد دراسة كل من **بن عبدالكريم وآخرون (٢٠١٠) (٣)** العنصر القوة المميزة بالسرعة أحد أهم المتطلبات البدني للاعبى كرة السلة من خلال القدرة على الوثب لأعلى حيث يسهم فى كفاءة الأداء الحركى سواء باستخدام كرة أو بدون كرة، وأن هذا العنصر يسهم فى تنفيذ الواجبات المهارية والخططية بكفاءة، كما أثبتت الدراسة أن لاعبى المتابعة يحتاجون للقوة المميز بالسرعة بنسبة تفوق لاعبى الأرتكاز والجناحين.

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية ونسب التغير في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي لناشئات كرة السلة عينة البحث**".

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في اختبارات التمرير قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبار	المتغير	وحدة القياس وحدة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	تمرير المربعات	دقة التمريرة الكتفية	عدد	٢١.٨	٥.٩٧	٣٢.٧٣	٥.٣١	٩.٠٧
٢	التمرير على الحائط	دقة التمريرة الصدرية	ث	١٢.٢	٤.٣١	١٨.١٣	٥.٨٥	٤.٦٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

اختبارات التمرير قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبار	المتغير	وحدة القياس وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	تمرير المربعات	دقة التمريرة الكتفية	عدد	٢١.٨	٣٢.٧٣	١٠.٩٣	٥٠٪
٢	التمرير على الحائط	دقة التمرير	ث	١٢.٢	١٨.١٣	٥.٩٣	٤٩٪

يتضح من جدول (٩) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات المهارية قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثانى :الذى ينص على **(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوي أداء التمرير ونسبة التحسن لدي ناشئات كرة السلة قيد البحث).**

حيث أشار **زكي محمد (٢٠١٨م)** بأهمية وفوائد الوسط الرملي كالآتي :

- تنمية مكونات القوة الانفجارية لعضالات القدمين، وذلك في الاصل أو في المقام الاول بسبب زيادة متطلبات الوحدة الحركية.
- بالاضافة إلي أنها طريقة تدريبية خالية من الاصابات.
- سطح الرمال أملس يقلل أيضا من إحتمال حدوث الاصابة.
- أيضا الضغط علي الأربطة عادة ما يكون قليلاً في الهبوط والإرتقاء.
- في أثناء الهبوط يستهلك (اللاعب) وقتا أطول وايضا في اثناء الارتقاء ايضا حيث تكون الصعوبة اكثر عنه في حالة الوثب على السطح العادى .(٤٢١:٧)

ونقلا عن **هدير سيد (٢٠١٦م)** يشير **مؤيد عبد الله ، سهاد قاسم (٢٠١٠)** ان إيجاد أنسب الأساليب التدريبية للتأثير لتطوير الإنجازات الأفضل وتحقيق الأرقام في مختلف الفعاليات الرياضية ومن هذة التدريبات هي تدريبات الوسط الرملي، إذ زيادة مقاومة الرمل تعمل علي رفع تحسين مستوي الالعب من الجانب البدني والوظيفي والمهاري، وهناك دالئل علي أن التأقلم علي الوسط الرملي ذو تأثير إيجابي علي الأداء عن الأراضي الصلبة، بالإضافة إلي ذلك فالقوة المؤثرة للرمال تحد من إصابات وآلام العضلات، لذلك إستخدام التدريبات علي الرمال للفرق الرياضية تعطينا توقعات رائعة لنحققها مما يقلل من أخطاء الأداء والإصابات التي قد تنشأ من التمرينات عالية الشدة (٨٤:١٥)

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثانى (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوي أداء التمرير وكذلك نسبة التحسن لدي ناشئات كرة السلة قيد البحث)

ويعزي الباحثان نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث إلي تدريبات البيئة الرملية على تطوير الاداء المهارى التمرير فى كرة السلة قيد الدراسة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من : نهى أشرف محمد (٢٠١١م)(١٥) ، أحمد محمود نور الدين (٢٠١٢م) (١) ، هدير سيد عبد العظيم (٢٠١٦م)(١٨)، Bishop. D (٢٠٠٣م) (٢٠) ، *جريزا* Griza (٢٠٠٤م) (٢٣) ، فينكاتا بهاسكار ، كيشور (٢٠١٧م) (٢٢).

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

من خلال التعرف على تأثير تدريبات البيئة الرملية على بعض القدرات البدنية و دقة مهارة التمرير لدى ناشئات كرة السلة بنادى الشبان المسيحية باسيوط و من خلال الاختبارات التى تم تطبيقها و التحليل الاحصائى المستخدم، تمكن الباحثان من التوصل إلى النتائج التالية:

١. تدريبات البيئة الرملية تؤدى الى تحسن تحمل القوة و القدرة العضلية و الرشاقة للناشئات لدى عينة البحث حيث أظهرت نتائج جدولى (٧،٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبارات المتغيرات البدنية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٩،٤.١٢ ،٤.٦٩) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى و كذلك نسبة التحسن بلغت (٢٩٪ ، ٣١٪ ، ٣١٪) لصالح القياس البعدي.

٢. تدريبات البيئة الرملية تؤدى إلى تحسين دقة اداء التمرير لناشئات عينة البحث بنادى الشبان المسيحية بأسيوط أظهرت نتائج جدولى (٨،١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبارى تمرير المربعات ، التمرير على الحائط حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٠٧ ،٤.٦٦) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩=٢.٢٦٢، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى و كذلك بلغت نسبة التحسن (٥٠٪ ،٤٩٪) لصالح القياس البعدي.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء أهداف البحث وإستنتاجاته وفى حدود عينة البحث، ومن خلال تنفيذ برنامج تدريبات البيئة الرملية يوصى الباحثان بما يلى:

١. العمل على تطبيق برنامج تدريبات البيئة الرملية على مختلف مراحل لا عبى كرة السلة لما لها من أثر في تقوية العضلات وتحسن أداء مهارة التمرير لدي ناشئات كرة السلة.

٢. اعداد برامج لتدريبات البيئة الرملية فى بعض الألعاب الجماعية الأخرى وفقاً للمتطلبات البدنية والمهارية لكل لعبة وتوضيح أثرها في رفع مستوى المتغيرات البدنية والاداء المهارى.

٣. العمل على تطبيق البرامج المقننة جيدا لتدريبات البيئة الرملية للاعبات كرة السلة عامة وخاصة لمراحل الناشئات لما لها من أثر في رفع الكفاءة البدنية والمهارية.

٤. أهمية إجراء مثل هذه البحوث على مراحل عمرية مختلفة للجنسين من لاعبي كرة السلة لتصميم برامج تتناسب مع كل مرحلة وكل فئة.

٥. إجراء بحوث أخرى في مجالات الأنشطة الرياضية باستخدام تدريبات البيئة الرملية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. **أحمد محمود نور الدين:** "فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبي كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٢م.

٢. **اشرف عبد العزيز احمد, عبدالباسط محمد عبدالحليم:** "دراسة مقارنه لتأثير التدريب علي الرمال والتدريب ف الماء علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات الياقه البدنيه الخاصة للاعبي كرة القدم", بحث علمي منشور, المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية, العدد السادس, جامعة المنصورة, ٢٠٠٦م.

٣. **بسطويسى احمد بسطويسى** :"سباقات الميدان والمضمار(تعليم – تكنيك – تدريب)"، ط٢، دار الفكر، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٤. **جاسر جبران العمراني** : كتاب دليل التدريب والتعليم في كره السله،ط١،دار امجد للنشر والتوزيع،٢٠١٧.

٥. **حسن سيد معوض** : " كرة السلة للجميع" ،ط٧ ،دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٣م.

٦. **خالد جمال السيد** :"كرة السلة بين الدفاع والهجوم" ،ط١، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة ،٢٠١٥م.

٧. **زكى محمد محمد حسن** : "تدريب البليومترك من أجل قدرة عضلية أفضل "، دار الكتاب الحديث، القاهرة ،٢٠١٨م .

٨. **زكى محمد محمد زكى** :"من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومترك و السلالم الرملية" ، المكتبة المصرية، الاسكندرية ، ٢٠٠٤م.

٩. **عادل حسنى الشواف، محمد كمال خليل، هانى عبدالغنى طلبة** :" الموسوعة العلمية الحديثة لتعليم وتدريب رياضة كرة السلة" ،ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة ومؤسسة عالم الرياضة للنشر، ٢٠٢٤.

١٠. **عاطف سيد عبدالفتاح** : "تأثير استخدام التدريب الدائرى بالأثقال و التدريب فى البيئة الرملية على تنمية تحمل القوة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقي المشى" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

١١. **عصام عبدالخالق مصطفى** : "التدريب الرياضى (نظريات – تطبيقات) ،ط٢،دار المعارف ،القاهرة ، ٢٠٠٣م.

١٢. **على سموم الفرطوسي ، محمد شهاب ، معتز خليل إبراهيم**:" المهارات الأساسية بكرة السلة" ، مذكرة غير منشورة ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية ،٢٠١٧م.

١٣. **على فهمى البيك ، عماد الدين عباس** :" المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج و الأحمال التدريبية نظريات وتطبيقات" ، منشأة المعارف ،الإسكندرية،٢٠٠٣م.

١٤. **عويس على الجبالى ،تامر عويس الجبالى** :" منظومة التدريب الحديث" ، دار أبو المجد للطباعة والنشر ، القاهرة ،٢٠١٣م.

١٥. **مؤيد عبدالله جاسم و الموسوى ، سهاد قاسم سعيد** : "استخدام تدريبات على الرمال و تأثيرها فى تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية و القدرات البدنية بالكرة الطائرة" ،مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، مج٢،ع٢، ٢٠١٠م.

١٦. **نهي أشرف عبدالعظيم**: "تأثير التدريب في الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١١م.

١٧. **هانى عبد الغنى طلبه** :" تاثير التدريب البليومتري فى البيئة الرملية على مستوى الوثب العمودى ودقة مهارة الضرب الساحق لناشئاتي الكرة الطائرة"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة اسوان ،٢٠٢١م.

١٨.**هدير سيد عبد العظيم:** "فاعلية إستخدام الوسط الرملي لتنمية القدرة العضلية للرجلين على البدء والمستوي الرقمي لسباحي الزعانف الأحادية"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٧٨، جزء٧، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.

١٩.**ياسر حسن حامد:** "تأثير استخدام تدريبات المقاومة و البليومترى على بعض القدرات البدنية لناشئى ١٠٠متر عدو، بحث علمى منشور ، مجلة الوادى الجديد لعلوم الرياضة ، العدد الاول ، جامعة الوادى الجديد ،٢٠٢٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

20. **Bishop D:** A comparison between Land and Sand based Tests for Beach medicine and physical fitness country of public Italy nLmid, Dec: vol 43 (4), 2003.
21. **Eduardo J.A.M. Santos and manuel A.A. S. Janeira:** Effeects of complex training on explosive strength in adolescent male basketball players, (2008) Journal of strength and conditioning research, 2008 National strength and condition association.
22. **P Venkata Bhaskar , Y Kishore** : " Effectof sand and land plyometric traning on speed and explosive power among basketball players" , Volume (2) .No. (12-14) , November 2017.
23. **Griza:** Biomechanical differences in vertical jumps perfomed on rigid surface and on the sand by beach volley ball players: Aristotle university of the Ssaloniki, 2004.
24. **Pride,A:** Training Cycle Football Condition Deveiopment of Theory&Translation to Football practice. Work paper,Ottawa Canada , 2004.
25. **Semih ,S.& Yigit And Fehmi:** "the comparison between responses endurance training on the road and sand collage an high school " journal of strength training Vol .3Nov .1998.

ثالثا: الروابط :

26. file:///C:/Users/SmarTech/Downloads/effects_of_plyometric_training_on_sports.5.pdf٢٦
27. https://www.scopus.com/pages/publications/85163403707