

## أثر التدريب على الرمال على تطور بعض العناصر البدنية والمهارات الهجومية للاعبات كرة السلة

على عبد العزيز على يوسف

### المقدمة

تطورت كرة السلة حديثاً بدرجة كبيرة ، حيث حافظت علي مكانتها كواحدة من الألعاب الأكثر انتشاراً في جميع انحاء العالم.

ويذكر " أحمد امين فوزي " ( ٢٠٠٤ م ) أن كرة السلة من الألعاب التي تحظى دائماً بالتطوير المستمر في أداء فنون اللعبة ويرجع هذا التطور إلي التغيرات والتعديل المستمر الذي يطراً علي قانون اللعبة بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين ، كما أن كرة السلة من أكثر الألعاب تشويقاً وجذباً للجماهير فلا يشعر المشاهد المتابع بالملل . ( ٢ : ٢ ) ويشير " محمد عبدالرحيم اسماعيل " ( ٢٠٠٣ م ) أن كرة السلة أحد الألعاب الجماعية التي تشمل علي الحركات الارتدادية والجمال الحركية التي تحتاج إلي عوامل نفسية وطبيعية وصفات خاصة بها ، حيث تتميز اللعبة بالتغيير السريع في الأداء الفني وكذلك دقة تنفيذ العمل خلال تنفيذ الأداء الخططي ، تعتمد نماذج اللعب في كرة السلة علي التغيير الدائم ، والترتيب الثابت ، والاعتماد المطلق علي الهجوم السريع . ( ٨ : ١٥١ ) .

ويضيف " حسن سيد معوض " ( ٢٠٠٣ م ) أن رياضة كرة السلة تتميز بأداء مهاري فردي رفيع كذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة والتوافق والسرعة والقوة ومن جانب آخر فإن العمل الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدراً كبيراً من الشكل الفني الجمالي مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة . ( ٤ : ٤ )

ويتفق كلا من " عبدالعزيز النمر " و " ناريمان الخطيب " ( ١٩٩٦ م ) أن الإعداد البدني في الدول المتقدمة رياضياً أصبح علي قمة جوانب الإعداد الأخرى حيث يجب تنمية عناصر اللياقة البدنية أولاً بدرجة مناسبة لأن الأهداف الفنية المهارية والخططية إنما تصاغ للأفراد والأنشطة الرياضية المختلفة وفقاً للقدرات البدنية للاعبين . ( ٧ : ٧ )

ويذكر " مدحت صالح سيد " ( ٢٠٠٥ م ) أن كرة السلة مثلاً للرياضات ذات الإيقاع السريع والتي يتحول فيها اللاعب من الهجوم للدفاع ، ومن الدفاع للهجوم بسرعة شديدة . ( ١١ : ٢٤ )

### مشكلة البحث :

يذكر " مدحت صالح سيد " ( ٢٠٠٥ م ) أن المهارات الهجومية تتطلب حياة الكرة والتحكم فيها أو أن تتساوي أهمية اللعب بعيداً عن الكرة مع مهارة التصويب نفسها والاهتمام بهذه المهارات الهجومية تعمل علي وضع الفريق او اللاعب في مركز يسمح له بالتصويب . ( ١١ : ٤٥ )

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للبنين - بنات بالعريش

و من خلال عمل الباحث وخبرته كلاعب وكمدرّب لكرة السلة لمراحل الناشئين والناشئات وحتى مستوى الدرجة الاولى لاحظ انخفاض الاهتمام باستخدام الاساليب غير التقليدية في تنمية وتطوير العناصر والصفات البدنية وعلى الرغم من أن هناك أبحاث أجريت في بعض الألعاب الرياضية باستخدام التدريب على الرمال كوسط للتدريب بهدف التوصل إلى رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية باعتبارها عاملاً أساسياً مساهماً لرفع مستوى أداء المهارات الحركية والمهارية المتعددة والتي تتفق مع متطلبات النشاط التخصصي إلا أنه في - حدود علم الباحث - لم تجرى أي دراسة على لاعبات كرة السلة استهدفت تطوير العناصر البدنية كأساس لتنمية وتطوير المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة من خلال التدريب على الرمال

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي علي الرمال في تطوير بعض العناصر البدنية و المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة قيد البحث من خلال :

١- تصميم برنامج تدريبي مقترح علي الرمال لتطوير بعض العناصر ابدنية وبعض الهجومية للاعبى كرة السلة .

٢- التعرف علي اثر التدريب على الرمال في تطوير العناصر البدنية ( القدرة العضلية للذراعين - السرعة - الرشاقة - تحمل السرعة - التوازن ) قيد البحث في كرة السلة .

٣- التعرف علي اثر التدريب على الرمال في تطوير بعض المهارات الهجومية ( المحاورة - التمير - الصدرية ، من الكتف - الرمية الحرة - التصويب من القفز - التصويب السلمي ) قيد البحث في كرة السلة .

#### فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين في العناصر البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و ذلك لصالح المجموعة التجريبية.

٢- وجود نسب تحسن ايجابي في العناصر البدنية والمتغيرات المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية .

#### تدريبات المقاومة :

ويذكر " زكي محمد حسن " ( ٢٠٠٤ م ) أنه احتلت تدريبات المقاومة بشتي أشكالها سواء كانت باستخدام تدريبات مقاومة ثقل الجسم كما هو الحال في تدريبات البليومتر ك أو ثقل الزميل أو باستخدام مقاومة خارجية كما هو الحال عند استخدام تدريبات الأثقال أو التدريب باستخدام الرمال كمقاومة او التدريبات المائية واحتلت هذه النوعية من التدريبات اهتمام كثير من المتخصصين في مجال تدريب وإعداد الرياضيين . ( ٥ : ٢٢١ )

#### أهمية التدريب على الرمال :

إن صعوبة التدريبات على الرمال بسبب الحركة النسبية بين حبيبات الرمال الغير متماسكة مما يؤدي الى المزيد من الجهد مما يسبب وصول اللاعب بشكل أسرع الى حالة تدريبية عالية وبالتالي ينعكس على مستوى التدريب .

ويوضح " السيد عبد المقصود " ( ١٩٩٤ م ) أن الهدف من الإعداد البدني الخاص هو البناء المباشر للفورمه الرياضية ويتم تبعا لذلك إعادة تشكيل وتكوين محتوى التدريب. ( ٣ : ٢٥ ) ويذكر " أبو العلا احمد عبد الفتاح " ( ٢٠٠٣ م ) إن زيادة مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهارى والجانب الوظيفي ، كما تظهر أهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة ، كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم. ( ١ : ٥٣ ) وقد اوضح " يارا " A . D . أن Yarra العناصر البدنية الخاصة التي تتطلبها كرة السلة هي كالآتي: القدرة - السرعة - الرشاقة - التحمل - المرونة - الدقة - القوة - رد الفعل. ( 16 : ١١٢ )

**الدراسات المشابهة :**

١- أجرت نها أشرف عبد العظيم (٢٠١١)(١٢) دراسة بعنوان " تأثير التدريب في الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا" وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي علي الرمال ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا واستخدمت المنهج التجريبي على عينه مكونه من ٢٤ من مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم الاختيار بالطريقة العمدية وكان ممن أهم النتائج أن التدريب في الرمال أثر تأثيرا إيجابيا في معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية قيد البحث(القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة، السرعة، التوازن، المرونة، التوافق) ولصالح التجريبية.

٢- أجرى عبد الباسط محمد عبد الحليم ، اشرف عبد العزيز احمد على (٢٠٠٦)(٦) دراسة بعنوان " دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد الشاطئية" وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مهارات العاب الهواء في كرة اليد الشاطئية واستخدام الباحثين المنهج التجريبي على عينه عمدية من لاعبي المشروع القومي للعمالقة والموهوبين بالإسماعيلية وكان من أهم النتائج أن التدريب على الرمال يسهم في الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة وساهم بزيادة التوافقات اللازمة للاعبين كرة اليد الشاطئية وكذلك لاعبي كرة اليد للصالات.

٣- أجرى جريزا " Griza " (٢٠٠٤)(١٥) دراسة بعنوان " الفروق البيوميكانيكية للاعبين النخبة في الكرة الطائرة الشاطئية في وثب الارتفاع العمودي على السطح الصلب والرمل" وتهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق الديناميكية والكينماتكية في الوثب العمودي على السطح الصلب والرمل وكانت العينة تشمل ١٥ لاعب من لاعبي النخبة من الرجال المحترفين في الكرة الطائرة واستخدم المنهج التجريبي على عينه تشمل ١٥

لاعب من لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية حيث يقوم المختبر بأداء وثبة الاقعاء العمودية أو الرأسية وكان من أهم النتائج أن ارتفاع الوثب أقل بصورة ذات دلالة على السطح الرملي أكثر من السطح الصلب ووجد فروق ذات دلالة بين قيم مفصل الكاحل والسرعة الزاوية أكبر على السطح الرملي وكان ارتفاع الوثب على السطح الرملي أصغر من على السطح الصلب.

٤- أجرى Bishop. D (٢٠٠٣) (١٣) دراسة بعنوان " مقارنة بين الاختبارات على الأرض وعلى الرمال بهدف تقييم الكرة الطائرة الشاطئية " وتهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الاختبارات على الرمال وعلى الأرض بهدف تقييم الكرة الطائرة الشاطئية واستخدام المنهج التجريبي على عينه تشمل (١٨) لاعب من لاعبي الكرة الشاطئية حيث يقوم اللاعب بأداء أربعة وثبات عمودية على سطح الخشبي وأربعة على السطح الرملي و من اهم النتائج أن الاختبارات التي إجرائها على الأرض وعلى الرمال يمكن استخدامها لتقييم الوثب على الرمال بالنسبة للاعبي الكرة الشاطئية.

٥- أجرى Frank Daras (١٩٩٠م) (١٤) دراسة بعنوان " دراسة تأثير التدريب البليومتريك على الرمل مقارنة بالتدريب على العشب على الأوجاع العضلية وقابلية القفز والجري عند لاعبي كرة القدم" ويهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المجموعتين (مجموعة الرمال ومجموعة التدريب على العشب) من ناحية التحمل و التعب والقفز العمودي وقابلية الجري السريع واستخدام المنهج التجريبي على عينه مكونه من (٨) لاعبين مقسمين بالتساوي على المجموعتين وكان من أهم النتائج التدريب بالرمل حقق نتائج أفضل من التدريب على العشب في جميع متغيرات البحث.

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة تحت ١٨ سنة بأندية الغابه ، مصر للتأمين وبلغ عددهم ( ٣٠ ) لاعبه و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة بالإضافة إلى (١٠) لاعبات للدراسة الاستطلاعية ، وقد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات ( قيد البحث ) .

جدول ( ١ ) اعتدالية التوزيع في معدلات النمو قيد البحث لعينة البحث الكلية ن = ٤٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٦,٣٨	٠,٦٢	١٦,٠٠	٠,٤٥
الطول	١٧٢,١١	٣,٧٩	١٧١,٠٠	٠,٢٦
وزن الجسم	٦٨,٥٠	٢,٧١	٦٨,٠٠	٠,٩٥
العمر التدريبي	٧,٥٠	٠,٥١	٧,٠٠	١,٩

يتضح من جدول ( ١ ) اعتدالية التوزيع في معدلات النمو قيد البحث حيث ان قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (  $\pm 3$  ) : ٠,٢٦ : ١,٠٧ مما يشير الى تماثل واعتدالية البيانات. وقد قام الباحث بإجراء التكافؤ بين لاعبات عينة البحث الأساسية من الاعبات في المتغيرات ( قيد البحث ) وهى : العناصر البدنية وبعض المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة .

## جدول ( ٢ )

تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	'س	ع±	'س		
١	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ثانية	٥,٤٣	٠,٠٩	٥,٤٠	٠,١٨	٠,٠٣	٠,٨٧
٢	اختبار الجري الزجراجي بين الاقماغ	ثانية	١١,١٥	٠,٣٣	١٠,٥٩	٠,٣١	٠,٥٦	٠,٥٥
٣	اختبار رمى كرة طبية ٣ كجم	مسافة	٤,١٦	٠,٤١	٤,٠٢	٠,٤٠	٠,١٤	٠,١٧
٤	اختبار ٥٥ × ٥ م	ثانية	٤٩,١٢	٠,٥١	٤٩,٠٢	٠,٧٣	٠,٠١	٠,١٣
٥	اختبار الوقوف علي قدم واحدة	ثانية	٥١,٥٤	١,٢٢	٥٠,٣٥	١,٣٥	٠,١٩	٠,١٧

قيمة " ت " الجدولية ( ١,٧٦ ) عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية لجميع الاختبارات البدنية مما يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث في المستوي البدني

## جدول ( ٣ )

تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	'س	ع±	'س		
١	اختبار الرمية الحرة	عدد	١٠,٥٣	٠,٩٢	١٠,٢٥	١,٢٣	٠,٢٨	٠,١٧
٢	اختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث	عدد	٩,٢٠	٠,٦١	٩,١١	٠,٧٤	٠,٠٩	٠,١١
٣	اختبار التصويب السلمي	عدد	٤,٧٤	٠,٤٥	٤,٥٥	٠,٣٨	٠,١٩	٠,٣٦
٤	اختبار التمرير	عدد	١٥,٦٥	٢,٢١	١٥,٣٥	١,٧٧	٠,٣٠	١,٠٤
٥	اختبار قياس سرعة المحاوره	ثانية	٦,١١	٠,٣٣	٦,٠٨	٠,٢١	٠,٠٣	٠,٣١

قيمة " ت " الجدولية ( ١,٧٦ ) عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) و يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية لجميع الاختبارات المهارية مما يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث في المستوي المهارى .

## البرنامج التدريبي :

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح مسترشدا بما أفرزته المراجع العلمية وتوزيع الأجزاء الأساسية إلى ( إحماء - إعداد بدني - مهاري - خطي - ختام ) واستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة ودرجات الحمل ( أقصى - عالي - متوسط ) بإتباع ( ٢ : ١ ) تحديد مدة تطبيق البرنامج :

تم تحديد فترة تطبيق البرنامج يوم السبت الموافق ١٢ / ٧ / ٢٠١٤ م ولمدة ١٢ اسبوع الى ١٠ / ٢ / ٢٠١٤ م ، وقد تم التدريب لكلا المجموعتين ( التجريبية ، الضابطة ) تحت نفس الظروف وفي نفس الفترة الزمنية وقد استغرق البرنامج ( ١٢ ) اسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً لتطبيق اجراءات الدراسة، وذلك أيام ( السبت ، الاثني ، الأربعاء ) للمجموعة الضابطة ، (الأحد، الثلاثاء ، الخميس ) للمجموعة التجريبية ، وكانت تدريبات الإعداد البدني للمجموعة التجريبية علي الرمال والجزء المهارى علي ملعب كرة السلة بينما المجموعه الضابطة على ملعب كرة السلة، وقد تم التطبيق البرنامج في ملعب نادى مصر للتأمين وملعب نادى الغابه وعلي الملعب الرملي .

#### تحديد عدد فترات التدريب الأسبوعية :

تم تحديد فترات التدريب خلال الأسبوع ( ٣ وحدات لتطبيق اجراءات البرنامج) وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية خلال أسابيع فترة البرنامج هو ( ٣٦ ) وحدة تدريبية لتطبيق اجراءات البحث .

#### تحديد أزمئة مكونات البرنامج التدريبي :

- تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية ( ٣ ) وحدات (الاحد - الثلاثاء - الخميس )
- إجمالي عدد الوحدات  $3 \times 12 = 36$  وحدة تدريبية .
- تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة كلها ( ١٠٠ ق ) مرفق (٣).
- تحديد زمن الاحماء ٢٠ ق والختام ١٠ ق خارج زمن الوحدة التدريبية الأساسي .
- إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣٠٠ ق .
- إجمالي زمن الوحدات في الشهر = ١٢٠٠ ق .
- إجمالي زمن البرنامج التدريبي = ٣٦٠٠ ق .

#### تحديد درجات الحمل :

بعد تحديد مجموع أزمئة التدريب الكلى خلال فترة الإعداد وكذلك زمن كل أسبوع من أسابيع فترة الإعداد فقد تم تحديد أزمئة درجات الحمل المستخدمة في البرنامج على النحو التالي :

#### الاحمال التدريبية المستخدمة :

- الحمل الاقصى: من ٩٠ لأقل من ١٠٠ - الحمل العالي: من ٧٥ لأقل من ٩٠ - الحمل المتوسط: من ٦٠ لأقل من ٧٥ .

#### تشكيل حمل التدريب :

- تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة ( ٢ : ١ ) .
- محتويات وحدة التدريب اليومية :
- قام الباحث بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشتمل على :
- أ- الإحماء : ( ٢٠ ق )
- ب- الجزء الرئيسي :
- ١- الإعداد البدني : زمن الاعداد البدني ( ٥٥ ق ) .

- إعداد بدني عام : يهدف لرفع كفاءة الجسم الوظيفية ومستوى قدرات اللاعب البدنية والوظيفية .
  - إعداد بدني خاص : يهدف لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على الرمال مع مراعاة أن تكون التدريبات مشابهة مع المهارة من حيث العمل العضلي والمسار الحركي لها وكانت مدته حيث استخدمت تمارين القفز وتمارين بالكرة الطبية تستخدم في التمرير للزميل وقذفها لأعلى سواء كان للاعب اخر او بدون زميل .
  - ٣- الجزء المهاري : يهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة باستخدام التدريبات علي ملعب كرة السلة ويحتوي على - الإعداد المهاري حيث زمن الاعداد المهاري ٤٥ ق .
  - ٣- الجزء الختامي : زمن الجزء الختامي ( ١٠ ق ) ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية .
- ومن ثم يمكن تخطيط الوحدات للتنفيذ كالتالي :

## جدول ( ٤ ) تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	
٣ وحدات أسبوعياً بواقع ( ٣٦ ) وحدة خلال البرنامج التدريبي	
زمن الوحدة التدريبية	١٠٠ ق
الغرض من الوحدة التدريبية	تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة وبعض المهارات الهجومية
أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	الضابطة
	التجريبية
تشكيل دورة الحمل	السبت - الأثنين - الأربعاء الأحد - الثلاثاء - الخميس ( ٢ : ١ )
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل اقصى ( ٩٠ - ١٠٠ % ) حمل عالي ( ٧٥ - ٩٠ % ) - حمل متوسط ( ٦٠ - ٧٥ % )
مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء
	الجزء الرئيسي
	الجزء البدني العام
	الجزء البدني الخاص
	الجزء المهاري
	الجزء الختامي

## جدول ( ٥ ) التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة التدريبية

م	محتويات الوحدة التدريبية	زمن التدريب
١	الإحماء	٢٠ ق
٢	الجزء البدني	٥٥ ق
٣	الجزء المهاري	٤٥ ق
٤	الختام	١٠ ق
٥	المجموع الكلي	١٣٠ ق

## جدول ( ٦ ) زمن التدريب خلال البرنامج التدريبي

زمن التدريب	بالدقائق	بالساعات
زمن الوحدة التدريبية	١٠٠ ق	١,٤٠ ساعة
زمن التدريب في الأسبوع	٣٠٠ ق	٥ ساعات

٢٠ ساعة	١٢٠٠ ق	زمن التدريب في الشهر
٦٠ ساعة	٣٦٠٠ ق	زمن التدريب الكلي للبرنامج

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٥/٧/٢٠١٤ م إلى ٨/٧/٢٠١٤ م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية قوامها ١٠ لاعبات .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

صدق الاختبارات البدنية قيد البحث :

تم حساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق استخدام صدق التمايز على العينة الاستطلاعية وتقسيمهم الى مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (٥) لاعبات والجدول (٩) يوضح معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٩) معامل صدق التمايز للعناصر البدنية قيد البحث بالمقارنة الطرفية

بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى

$$ن = ١ \quad ن = ٢ \quad ٥ =$$

الاختبارات	وحدة القياس	الإرباعي الأعلى ن = ٥		الإرباعي الأدنى ن = ٥		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س			
اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	زمن	٥,٣٦	٥,٠٩	٥,٤٨	٥,١٧	٠,١٦	٢,٢١	دال
اختبار الجري الزجراج بين الاقماح	زمن	١١,٥٢	٠,٠٨	١١,٢١	٠,١٦	٠,٣١	٣,١٧	دال
اختبار رمى كرة طيبة ٣ كجم	مسافة	٤,٧٦	٠,٣١	٥,٣٦	٠,٢١	٠,٠٦	٢,١٩	دال
اختبار ٥٥ × ٥ م	زمن	٥٠,٩٢	٠,٥٣	٥٠,٨٠	٠,٢١	٠,١٢	٢٥٥	دال
اختبار الوقوف علي قدم واحدة	زمن	٤٨,٣٣	١,٥٥	٥٠,١٥	١,٤١	١,٨٢	٢,٤٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $٠,٠٥ = ١,٨٣$  ويوضح الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لدى العينة الاستطلاعية للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات.

صدق الاختبارات المهارية قيد البحث :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات المهارية الهجومية قيد والجدول (١٠) يوضح

صدق التمايز بين المجموعتين في هذه الاختبارات :

جدول (١٠) معامل صدق التمايز للمهارات الهجومية قيد البحث بالمقارنة الطرفية

بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى

$$ن = ١ \quad ن = ٢ \quad ٥ =$$

الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن = ٥		الربيع الأدنى ن = ٥		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س			
اختبار الرمية الحرة	عدد	١٠,٥٠	٠,٢٢	١٠,٣٠	٠,٣١	٠,٢٠	٢,١٥	دال
اختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث	عدد	١٠,٢٥	٠,٢٩	٩,٥٠	٠,١١	٠,٧٥	٣,٢٠	دال
اختبار التصويب السلمي	عدد	١٦,٢٠	١,٥٨	٢٠,٠٠	١,٣٠	٣,٨٠	٤,١٤	دال



اختبار دقة التمرير	عدد	١٤,٥٥	٠,١٥	١٣,٢٥	٠,١١	١,٣٠	٢,١١	دال
اختبار قياس سرعة المحاور	زمن	٦,٥٠	٠,٧٥	٦,٣٠	٠,٣٣	٠,٢٠	٢,١٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05 = 1,83$  يوضح الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدى العينة الاستطلاعية للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات.

**ثبات الاختبارات البدنية:**

تم حساب معامل ثبات الاختبارات البدنية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

#### جدول رقم (١١)

معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٦٢	٠,٠٣	٠,٢٠	٥,٣٩	٠,٢٥	٥,٣٦	زمن	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة
٠,٧١	٠,١	٠,٢٩	١٠,٨٩	٠,٤٠	١١,٥٢	زمن	اختبار الجري الزجراج بين الاقماص
٠,٨٢	٠,٢٥	٠,٣٣	٤,٩٠	٠,٤٥	٤,٦٥	مسافة	اختبار رمي كرة طبية ٣ كجم
٠,٩١	٠,١٧	٠,٤٠	٥٠,٢٣	٠,٣٥	٥٠,٥٥	زمن	اختبار ٥٥ × ٥ م
٠,٨٥	٠,٤٢	١,٨٠	٥٠,٧٢	١,٧٠	٥٠,٣٠	زمن	اختبار الوقوف علي قدم واحدة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05 = 0,549$  يوضح الجدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدى العينة الاستطلاعية للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

#### ثبات الاختبارات المهارية الهجومية:

تم حساب معامل ثبات الاختبارات عن تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test, Retest)

#### جدول رقم (١٢)

معامل ثبات اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٨٨	١,٠٥ -	١,٢٠	١٠,٦٥	٠,١٥	٩,٦٠	عدد	اختبار الرمية الحرة
٠,٨٥	٠,١٥	٠,٥٢	١٠,٠٠	٠,٦١	١٠,١٥	عدد	اختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث
٠,٤٣	٠,٤٠ -	١,٧٠	١٥,٥٠	١,٧٥	١٥,١٠	عدد	اختبار التصويب السلمي
٠,٩٠	٠,٢٥	٠,٣٥	١٣,٥٥	٠,٤٠	١٣,٨٠	عدد	اختبار دقة التمرير
٠,٨٥	٠,٢٠ -	٠,٥٥	٦,٣٠	٠,٧٥	٦,١٠	زمن	اختبار قياس سرعة المحاور

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05 = 0,549$  يوضح الجدول (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدى العينة الاستطلاعية للاختبارات المهارية الهجومية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

## القياسات وتطبيق البرنامج :

## القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية ( مرفق ١) والاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية (مرفق ٢) و المختارة في الفترة من ١٠/٧/٢٠١٤ م إلى ١١/٧/٢٠١٤ م .

## تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك لمدة ثلاثة شهور في الفترة من ١٢/٧/٢٠١٤ م إلى ٢/١٠/٢٠١٤ م بواقع ٣ وحدات في الأسبوع .

## القياسات البعدية :

قام الباحث بعد نهاية فترة التطبيق بإعادة تطبيق نفس الاختبارات التي استخدمت لقياس العناصر البدنية و المهارات الهجومية قيد البحث في الفترة الزمنية من ٤/١٠/٢٠١٤ م إلى ٥/١٠/٢٠١٤ م وذلك بعد ١٢ أسبوع من القياسات القبليّة .

## الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ملعب رمال
- جهاز رستاميتز
- كرات سلة
- كرات طبية
- ملعب كرة سلة
- ميزان طبي
- أقماع تدريب
- ساعة إيقاف
- اطواق
- شريط قياس

## المعالجات الإحصائية :

بعد تجميع البيانات الخاصة بعينة البحث التي استخدمت في هذا البحث قام الباحث بتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً باستخدام التحليل الإحصائي ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية " SPSS " . واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- الوسيط
- اختبار (ت)

## عرض ومناقشة النتائج: للفرض الأول:

جدول (١٣) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الاختبارات

البدنية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف	قيمة " ت " المحسوبة
			ع±	'س	ع±	'س		
١	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ثانية	٤,٣٥	٠,٢٢	٤,١٠	٠,١٥	٠,٢٥	* ٢,٢٠
٢	اختبار جري الزجراج بين الاقماع	ثانية	١٠,٩٠	٠,٤٥	١٠,٤٠	٠,١٧	٠,٤٣	* ٣,١٥
٣	اختبار رمي كرة طبية ٣ كجم	ثانية	٤,٩٠	٠,٣٥	٥,١٠	٠,٣٥	٠,٨٠	* ٢,٣٩
٤	اختبار ٥ * ٥٥ م	ثانية	٤٨,٩٠	٠,١٥	٤٨,٥٠	٠,٦٥	٠,٤٠	* ٢,٧٥
٥	اختبار الوقوف علي قدم واحدة	ثانية	٥٢,١٥	٢,٢٠	٥٤,٥٠	٢,١٥	٢,٣٥	* ٤,٥٥

قيمة " ت " الجدولية ( ١,٧٦ ) عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١ ن = ٢ = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف م	قيمة " ت " المحسوبة
			ع±	'س	ع±	'س		
١	اختبار الرمية الحرة	عدد	١١,٤٠	١,٣٣	١٣,٢٠	٠,٣٥	١,٨٠	*٣,٢٥
٢	اختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث	عدد	١٠,٦٥	٠,٤٥	١٣,٢٠	٠,٨٣	٢,٥٥	*٧,١٠
٣	اختبار التصويب السلمي	عدد	٥,١٠	٠,٧٢	٥,٧٠	٠,٢٢	٠,٠٦	*٣,٢٠
٤	اختبار دقة تمرير كرة السلة	عدد	١٦,٦٥	١,٧٥	١٧,٥٠	١,٤٠	٠,٨٥	*٢,٤٥
٥	اختبار قياس سرعة المحاورة	زمن	٦,٠٦	٠,٢٥	٥,٨٥	٠,١٠	٠,٢١	*٢,١١

قيمة " ت " الجدولية ( ١,٧٦ ) عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه

مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في العناصر البدنية قيد البحث (السرعة - الرشاقة - القدرة - تحمل السرعة - التوازن) ولصالح المجموعة التجريبية، عند مستوي دلالة ( ٠,٠٥ ) وجميعها دالة احصائياً مما يدل أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلي استخدام البرنامج التدريبي علي الرمال للمجموعة التجريبية ، وتشير النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ( التصويب من الثبات - التصويب من القفز - التصويب السلمي - التميره الصدرية - المحاورة ) ولصالح المجموعة التجريبية ، عند مستوي دلالة ( ٠,٠٥ ) وجميعها دالة احصائياً مما يدل انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ومن خلال ذلك يتبين تحسن المستوي المهارى للاعبى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل الاختبارات المهارية التي اشتمل عليها البحث ويرجع الباحث سبب تقدم لاعبي المجموعة التجريبية علي لاعبات المجموعة الضابطة في مستوي الاداء المهارى الي البرنامج التدريبي علي الرمال وتطوير العناصر البدنية واثرها علي تطوير المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة والذي راعي مستوي وقدرات اللاعبين والفروق الفردية بينهم ، بالإضافة الي تميز

البرنامج بالمحتوي التدريبي الجيد من حيث استخدام التدريبات علي الرمال التي تساعد في اعداد اللاعب مهاريا ومن خلال ذلك تبين صحة الفرض الاول والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين في العناصر البدنية و المهارية قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و ذلك لصالح المجموعة التجريبية "

عرض ومناقشة النتائج الفرض الثاني:

جدول (١٥) مقدار التغير في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة

$$ن = ١ = ٢ = ٣٠$$

والتجريبية في الإختبارات البدنية قيد البحث

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التحسن	متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التحسن
١	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	زمن	٥,٤٣	٤,٣٥	% ١٩,٨٩	٥,٤٠	٤,١٠	% ٢٨,٨٩
٢	اختبار جري الزجراجي بين الاقماح	زمن	١١,١٥	١٠,٩٠	% ٢,٢٤	١٠,٥٩	١٠,٤٠	% ١,٧٩
٣	اختبار رمى كرة طيبة ٣ كجم	مسافة	٤,١٦	٤,٩٠	% ١٧,٧٩	٤,٠٢	٥,١٠	% ٢٦,٨٧
٤	اختبار ٥٥ × ٥ م	زمن	٤٩,١٢	٤٨,٩٠	% ٠,٤٥	٤٩,٠٢	٤٨,٥٠	% ١,٠٦
٥	اختبار الوقوف علي قدم واحدة	زمن	٥١,٥٤	٥٢,١٥	% ١,١٨	٥٠,٣٥	٥٤,٥٠	% ٨,٢٤

يتضح من الجدول وجود نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية ، حيث تراوحت نسب التحسن بين ( ٠,٤٥ : ١٩,٨٩ % ) للمجموعة الضابطة و تراوحت نسب التحسن بين ( ١,٠٦ : ٢٨,٨٩ % ) للمجموعة التجريبية.

جدول (١٦) مقدار التغير في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

$$ن = ١ = ٢ = ٣٠$$

والتجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث

م	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التحسن	متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التحسن
١	اختبار الرمية الحرة	عدد	١٠,٥٣	١١,٤٠	% ٨,٢٦	١٠,٢٥	١٣,٢٠	% ٢٨,٧٨
٢	اختبار التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث	عدد	٩,٢٠	١٠,٦٥	% ١٥,٧٦	٩,١١	١٣,٢٠	% ٤٤,٨٩
٣	اختبار التصويب السلمي	عدد	٤,٧٤	٥,١٠	% ٧,٥٩	٤,٥٥	٥,٧٠	% ٢٥,٢٧
٤	اختبار التمير	عدد	١٥,٦٥	١٦,٦٥	% ٦,٣٩	١٥,٣٥	١٧,٥٠	% ١٤,٠٠
٥	اختبار قياس سرعة المحاورة	زمن	٦,١١	٦,٠٦	% ٠,٨٣	٦,٠٨	٥,٨٥	% ٣,٧٨

يتضح من الجدول (١٦) وجود نسب تحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية ، حيث تراوحت نسب التحسن بين ( ٠,٨٣ : ١٥,٧٦ % ) للمجموعة الضابطة و تراوحت نسب التحسن بين ( ٣,٧٨ : ٤٤,٨٩ % ) للمجموعة التجريبية

ويتضح من النتائج الي وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي لعناصر (السرعة - الرشاقة - القدرة - تحمل السرعة - التوازن) ، ويتضح وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في

المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمهارات (التصويب من الثبات - التصويب من القفز - التصويب السلمي - التمير - المحاورة ) لصالح القياس البعدي وكانت نسب التحسن في جميع القدرات الحركية الخاصة ( السرعة ، الرشاقة ، القدرة، تحمل السرعة ، التوازن ) والتي ادت بدورها لتطوير المهارات الهجومية (التصويب من الثبات، التصويب من القفز، التصويب السلمي، التمير ، المحاورة) وكان ذلك لصالح المجموعة التجريبية عدا اختبار الجرى الزجاجة المعبر عن الرشاقة جاءت نتائج لصالح المجموعه الضابطة بمقدار تحسن أفضل من المجموعه التجريبية وتتفق هذه النتائج مع ما جاء بنتائج دراسات كل من عبدالباسط محمد عبدالحليم ، اشرف عبدالعزيز احمد (٢٠٠٦)(٦) ودراسه نها أشرف عبد العظيم (٢٠١١)(١٢) و دراسة Frank Daras (١٩٩٠م)(١٤) في التأثير الايجابي لاستخدام التدريب على الرمال على تطور العناصر البدنية وبعض المهارات المستخدمه في هذه الدراسات ومن خلال ذلك تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي :

" يوجد نسب تحسن ايجابي في العناصر البدنية والمتغيرات المهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية"

#### الاستنتاجات :

- ١- البرنامج المقترح بالتدريب على الرمال له اثر فعال علي العناصر البدنية وبعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين في العناصر البدنية و بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- ٣- وجود نسب تحسن ايجابية لكلا المجموعتين مع تفوق المجموعه التجريبية في جميع المتغيرات عدا متغير الرشاقة كان لصالح المجموعه الضابطة للاعبات كرة السلة

#### التوصيات :

- ١- زيادة الاهتمام بالتدريبات علي الرمال لفاعليتها في تطويرالعناصر البدنية و المهارات الهجومية
- ٢- اجراء دراسة للمقارنه بين اللاعبين واللاعبات في تطبيق برامج التدريب على الرمال.

## المراجع: أولاً : المراجع العربية :

١-	ابو العلا احمد عبدالفتاح(٢٠٠٣)	: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار النشر العربي، القاهرة .
٢-	احمد امين فوزي(٢٠٠٤)	: كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية للطباعة والنش، والتوزيع ، الاسكندرية .
٣-	السيد عبدالمقصود(١٩٩٦)	: نظريات التدريب الرياضي الجوانب الاساسية للعملية التدريبية مكتبة الحساء القاهرة .
٤-	حسن سيد معوض (٢٠٠٣)	: كرة السلة للجميع ، ط ٧ ، دار الفكر العربي القاهرة.
٥-	زكي محمد حسن(٢٠٠٤)	: من اجل قدرة عضلية افضل تدريب البليومترك والسلام الرملية والماء ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية .
٦-	عبدالباسط محمد عبدالحليم ، اشرف عبدالعزيز احمد (٢٠٠٦)	: دراسة مقارنة لتأثير التدريب علي الرمال والتدريب في الماء علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد الشاطئية ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد السادس .
٧-	عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (1996)	: تدريب الانتقال (تصميم برامج القوة ، وتخطيط الموسم التدريبي) امون للطباعة والتجليد، روكسي القاهرة.
٨-	محمد عبد الرحيم اسماعيل (٢٠٠٣)	: الاساسيات المهارية والخطوية الهجومية في كرة السلة، ط ٢، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٩-	محمد محمود عبدالدايم ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٩)	: الحديث في كرة السلة ، تعليم ، تدريب ، قياس ، انتقاء ، قانون ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠-	محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١)	: اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١١-	مدحت صالح سيد (٢٠٠٥)	:البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة ، دار القلم ، القاهرة .
١٢-	نها أشرف عبد العظيم (٢٠١١)	: تأثير التدريب في الرمال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .

## ثانيا : المراجع الانجليزية :

13-	Bishop D (2003)	: Acomparison between land and sand based tests for beach medicine and physical fitness(Jsports med physfitness) country of publication ، italy nlmid ،
14-	Frank . D . Daras(1990)	: Medicine of sport , London , year book medical , bplisher .

15-	Griza (2004)	: Biomechanical differences in vertical jumps performed on rigid surface and on the sand by beach volley ball players : Aristotle university of the saloniki.
16-	Yarra . a (1995)	: the scientific aspects of sports training- 2 <sup>nd</sup> –edition charbes and Thomas co . u.s.a