

تأثير تطوير أنواع القوة العضلية الخاصة على مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة

د/ منة الله محمد عبد الخالق المقدم

مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير أنواع القوة العضلية الخاصة على مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة وذلك من خلال التعرف على تأثير تطوير أنواع القوة العضلية الخاصة و مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة بنادي طنطا الرياضي للمرحلة السنية (١٢) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة وبلغ عددهم (٢٢) لاعبة ، وتم تقسيمهم (١٠) لاعبات وهم عينة الدراسة الأساسية ، كما تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عدد (١٢) لاعبات والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن في الإختبارات البدنية قيد البحث وكذلك مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة ، وتوصي الباحثة بضرورة الإهتمام بتصميم برامج تدريبية باستخدام تدريبات القوة العضلية الخاصة (القوة الانفجارية – القوة المميزة بالسرعة – القوة القصوى) ومعرفة اثارها على متغيرات الاداء البدني ومستوى أداء التصويب قيد البحث.

مقدمة ومشكلة البحث :

عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية motor Ability واللياقة البدنية muscular fitness . (١٧ : ١٨٢ ، ١٨٣)

وهذا ما أكده كلا من عبد العزيز النمر ، وناريمان الخطيب (٢٠٠٩م) أن القوة العضلية أهم العناصر البدنية لما لها من تأثير كبير في الحياه بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة فكل الأنشطة الرياضية تعتمد على كيفية تحريك الجسم فالعضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم بالانقباض والانبساط لجذب الاطراف من موضع لآخر وكلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية كلما كانت الحركة أفضل ، كما أشار إلى أن الرياضي الأقوى والأكبر حجماً له اليد العليا في حالة تقارب المستوى الفني إلى جانب أن القوة ترفع مستوى كل من السرعة ، القدرة والمرشاقة والمرونة بالإضافة إلى أنها تلعب دوراً هاماً في التقدم بالكثير من المهارات حيث أن برامج القوة أكثر من مجرد دافع ثقيل اكبر من أنها تؤدي إلى أداء الرياضي أسرع وأكثر مرونة وأكثر توافقاً وأقل تعرضاً لمخاطر الاصابات. (١٠ : ٦ ، ٦٥)

ويشير بينكي وآخرون Al Benke (٢٠٠٢) ماكلين وفورد mcelainford ، (٢٠٠٢) أن القوة العضلية تعتبر من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية لتأثيرها الكبير على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والمرشاقة (٢٣ : ٣)

من خلال خبرة الباحثة في مجال تدريب كرة السلة لاحظت هناك بعض القصور في مستوى الأداء وخاصة في مستوى أداء التصويب حيث أن عملية التصويب ضعيفة مما يؤدي إلى عدم اكمال الهدف ، مما دفع الباحثة الى اجراء دراسة استطلاعية للتنبؤ في

يعتبر التدريب الرياضي المحور الرئيسي الذي عن طريقه يمكن تحقيق الأهداف المنشودة للوصول بالفرد الرياضي إلى أفضل المستويات وتحقيق الإنجازات. (١٣ : ٢) (١٨ : ٨٣)

ويرى مصطفى زيدان، جمال رمضان (٢٠٠٦) أن رياضة كرة السلة رياضة جماعية ذات شعبية واسعة ويمارسها أعداد كبيرة من الرياضيين على مستوى العالم وتعد واحدة من الألعاب الرياضية والأسرع تطوراً ونمواً ، وتتطلب الأداء الجيد لها من السرعة والتحمل ودرجة عالية من المهارة وهي تمارس على مستوى الهواية والإحتراف(٢٠ : ١٨).

وكرة السلة لعبة مثيرة ولقد جذبت كلا الجنسين وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من دقة وسرعة كبيرة وأن اللاعبين يصدرون أصوات ينسجون بها أنماط ذكية من الحركات الدفاعية والهجومية وأن الجمهور يستمتع ويفهم ويدرك هذا الشعور من اللاعبين ويتفاعل معه (٢٧ : ٢٢٩).

ويوضح مصطفى هدهود (٢٠٠٠) أن فريق كرة السلة يعتبر متقدماً ومتميزاً عندما يستطيع أفراده أداء المهارات الهجومية بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط ومقدرتهم على التصويب نحو الهدف بالسرعة والدقة المطلوبة لإصابة الهدف ومن ثم فإن إتقان المهارات والأساليب وخصوصاً مهارة التصويب يعد من الأمور والأساليب التي تساعد على الدخول إلى مستويات متقدمة (١٩ : ٣٤).

ويشير محمد حسنين (٢٠٠٤م) إلى أنه قد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية ، حيث أن أهميتها ليست محصورة في مجال اللياقة البدنية فحسب فهي

مصطلحات البحث :

القوة العضلية :

قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. (١٦ : ١٨٤)

القوة القصوى :

يشير أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) إلى أنها تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي ارادي كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو داخلية ويعرفها مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م) على أنها أقصى قوة يمكن العضلة أو المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي. (١ : ٨٤) ، (٢١ : ١٦٩)

القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها محمد حسنين (٢٠٠٤م) ومحمد الشحات (٢٠٠٣) على أن البعض يميل الى استخدام مصطلح القوة العضلية muscular power بدلاً من مصطلح القوة المميزة بالسرعة باعتبارها المقدره على انجاز أقصى قوة في اقصر زمن. (١٧ : ١٠٧)

القوة الانفجارية:

هي القوة التي تكرر ولكن بأقل عدد من التكرارات حيث أن الاداء والتركيز في مرة واحدة وتكون القوة الانفجارية في ادائها لحظي ومحدود كما في الارتقاء في مسابقات الوثب ، أو في لحظة دفع الجلة أو رمي القرص أو الرمح أو المطرقة. (٥ : ٧٠)

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

سبب هذا القصور وحدث أن هناك قصور في القوة العضلية بمشتملاتها (مكونات القوة العضلية) حيث تلعب القوة العضلية دوراً هاماً في الأداء المهاري بالإضافة لأهمية التصويب الذي له دوراً أساسياً أثناء المباريات.

مما دفع الباحثة إلى تصميم برنامج تدريبي لمكونات القوة العضلية (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) حيث أن لهم أهمية قصوى في التصويب لناشئات كرة السلة.

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي لتطوير أنواع القوه العضلية الخاصة على مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة وذلك من خلال :

- ١- التعرف على تأثير تطوير أنواع القوه العضلية الخاصة لناشئات كرة السلة.
- ٢- التعرف على تأثير تطوير مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أنواع القوة العضلية الخاصة لناشئات كرة السلة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة .

مجتمع وعينة البحث:

والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، وتم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من نادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية وكان عدد العينة (١٢) لاعبة من المرحلة العمرية (١٢) سنة وهم من مجتمع البحث الأصلية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة بنادي طنطا الرياضي للمرحلة السنوية (١٢) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة وبلغ عددهم (٢٢) لاعبة ، وتم تقسيمهم (١٠) لاعبات وهم عينة الدراسة الأساسية ، كما تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عدد (١٢) لاعبات

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة	13.3	13.35	0.41	0.08	0.80
2	الطول	سم	147.3	147.5	3.40	0.32	0.43
3	الوزن	كجم	47.9	47.5	2.60	0.94	0.14
4	العمر التدريبي	سنة	7.28	7.00	0.74	0.35	0.59
	الاختبارات البدنية						
1	اختبار قوة القبضة	كجم	38.83	39.02	0.96	0.10	0.24
2	اختبار ديناموميتر الرجلين	كجم	48.24	49.04	2.48	1.38	0.49
3	اختبار ديناموميتر الظهر	كجم	37.65	38.10	1.80	1.25	0.44
4	اختبار الوثب العريض من الثبات	ث	1.48	1.49	0.05	0.93	0.32
5	اختبار الوثب العمودي من الثبات	ث	30.4	30.00	3.72	0.69	0.07
	الاختبارات المهارية						
1	اختبار التصويب الجانبي	درجة	18.10	18.50	2.47	0.34	0.52
2	اختبار سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ٣٠ ث	محاولة	10.20	10.00	1.14	0.71-	0.66

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٨٧

وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥

=١.٣٤٧

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرسي. شريط قياس.

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات

إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/١٧ م والهدف
منها تقنين البرنامج التدريبي عن طريق إجراء
وحدثين.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات
قيد البحث:

أولاً: معاملات الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد صدق التمايز للاختبارات
من خلال تطبيق الإختبارات قيد البحث على مجموعتين
أحدهما مميزة وعددها (٦) لاعبات وهي نفس العينة
المستخدمة في إيجاد ثبات الإختبارات عن طريق
إستخدام نفس بيانات التطبيق الأول لهم والمجموعة
الثانية غير مميزة وهي في نفس المرحلة السنوية ومن
خارج عينة البحث الأساسية وبنفس عدد العينة الأولى
، حيث يرى محمد علاوي، ونصر الدين رضوان
(١٩٩٦م) أن صدق التمايز يقصد به قدرة الإختبار
المقترح على التفريق بين الأشخاص الذين يتمتعون
بدرجة عالية من الصفة أو السمة من ناحية وبين من
يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس الصفة أو السمة من
ناحية أخرى. (١٤ : ٣٦٢)

- ساعة إيقاف.

- كاميرا تصوير.

- كرات طبية.

- ملعب كرة سلة لإجراء القياسات الفعلية والبعديّة
وتطبيق البرنامج.

- جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية للرجلين
والزراعين .

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات المختارة على
عينة قوامها (٦) لاعبات من المرحلة العمرية (١٢)
سنة بنادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية وذلك خلال
الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٢/٥ م إلى يوم
الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٧ م.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

وتهدف هذه الدراسة إلى إيجاد المعاملات
العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث، وذلك
خلال الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/١٤ م

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٢-٦

م	الاختبارات البدنية		الفرق بين المتوسطات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		
	معامل الصدق	معامل ايتا		قيمة ت	ع±	س	ع±	س
1	0.94	0.89	8.93	5.61	0.86	34.12	1.11	39.7
2	0.87	0.76	5.68	4.85	1.26	45.75	1.43	50.6
3	0.87	0.76	5.57	6.07	1.35	35.15	2.03	41.2
4	0.93	0.86	7.79	0.19	0.04	1.40	0.04	1.60
5	0.83	0.68	4.62	5.30	1.45	28.8	2.11	34.1

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث . كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

ثانياً : معاملات الثبات

يشير فؤاد البهي (١٩٨٥م) أنه كلما اقتربت قيمة الثبات من واحد كلما زاد الإختبار ثبات. (378 : 11)

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا ٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات البدنية	م
	ع±	س	ع±	س		
0.93	1.29	37.13	1.35	36.93	اختبار قوة القبضة	1
0.94	1.52	48.31	1.67	48.18	اختبار ديناموميتر الرجلين	2
0.92	2.47	38.28	2.36	38.19	اختبار ديناموميتر الظهر	3
0.95	0.048	1.50	0.067	1.49	اختبار الوثب العريض من الثبات	4
0.92	1.46	31.74	2.53	31.45	اختبار الوثب العمودي من الثبات	5

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦ .

لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العمل ذاته.

(٧ : ١٤)

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى الإرتقاء وتطوير

أنواع القوة العضلية ومتغيرات مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة العضلية.

أسس ومعايير وضع البرنامج:

في ضوء أهداف البحث يمكن الإشارة إلى الأسس والمعايير الخاصة بالبرنامج كالاتي:

١- أن يتسم البرنامج بالتدرج من السهل إلى الصعب

وكذلك في تشكيل الحمل.

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح:

يذكر حسن معوض ، وحسن شلتوت (١٩٨٤م)

أن البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حيز الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل

وقامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة وهذا يتفق مع دراسة كلا من (وليد محسن مصطفى، ٢٠٠٤م)، و(باولو جورج، فيكتور ماتول ٢٠٠٤م)، و(شتانجون، بولي ٢٠٠٥م)، و(تامر عويس الجبالي ٢٠٠٨م)، و(ليث محمد عبدالرازق ٢٠٠٩م)، و(ايمان عبدالحسين شندل ٢٠١٢م)، و(كابتسوف، شالبي ٢٠١٢م)، و(اوزون ٢٠١٣م)، و(أحمد اسماعيل محمد ٢٠١٤م)، و(محمد حسني ابراهيم ٢٠١٥م)، و(رانيا سعيد محمد ٢٠١٨م).

٢- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب على البرنامج.

٣- أن يتماشى البرنامج التدريبي مع خصائص أفراد العينة.

٤- أن يكون البرنامج متكامل في المراحل المختلفة.

٥- أن يحقق البرنامج ما وضع من أجله.

٦- أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين أفراد البحث.

٧- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة

لطبيعة البرنامج. (112: 9)، (97: 3) (113)

جدول (٤)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

البيان	التوزيع الزمني
مدة البرنامج	٨ أسابيع
عدد مرات التدريب الأسبوعية	مرتان أسبوعياً
عدد الوحدات التدريبية	١٦ وحدة تدريبية
زمن البرنامج	٢٥٦٠ ق
زمن البرنامج بدون إحماء وتهدئة	٢١٦٠ ق
زمن الإحماء	٢٤٠ ق
زمن التهدئة	١٦٠ ق

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة وذلك للحصول على قياسات جميع المتغيرات قيد البحث في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٥/٣/٢٠٢٢م إلى يوم الأحد الموافق ٢٧/٣/٢٠٢٢م بنادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية.

التطبيق الأساسي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين حيث بدأ يوم الاثنين الموافق ١/٣/٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢١/٤/٢٠٢٢م بنادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية.

القياسات البينيّة:

بعد إنتهاء المدة المحددة للبرنامج التدريبي المقترح تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٥/٣/٢٠٢٢م إلى يوم الأحد الموافق ٢٧/٣/٢٠٢٢م.

القياسات البعديّة:

بعد إنتهاء المدة المحددة للبرنامج التدريبي المقترح تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٤/٤/٢٠٢٢م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٦/٤/٢٠٢٢م.

المعالجات الإحصائية:

- استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية:
- اختبار ت.
 - المتوسط الحسابي.
 - معامل الإلتواء.
 - نسبة التحسن.
 - الوسيط.
 - الخطأ المعياري.
 - قيمة ف.
 - الإنحراف المعياري.
 - التجانس (كوكران).
 - التفلطح
 - معامل الصدق. فروق المتوسطات.
 - معامل الارتباط . معدل التغير.
 - اختبار LSD . الفرق بين المتوسطات.
 - عرض مناقشة النتائج
 - عرض النتائج

جدول (٥)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
1	اختبار قوة القبضة	بين القياسات	2	7.84	3.92	*22.50
		داخل القياسات	27	4.70	0.17	
		المجموع	29	12.55		
2	اختبار ديناموميتر الرجلين	بين القياسات	2	57.94	28.97	*28.36
		داخل القياسات	27	27.58	1.02	
		المجموع	29	85.52		
3	اختبار ديناموميتر الظهر	بين القياسات	2	62.47	31.24	*23.80
		داخل القياسات	27	35.43	1.31	
		المجموع	29	97.90		
4	اختبار الوثب العريض من الثبات	بين القياسات	2	0.02	0.01	*17.72
		داخل القياسات	27	0.01	0.001	
		المجموع	29	0.03		
5	اختبار الوثب العمودي من الثبات	بين القياسات	2	84.07	42.03	*20.64
		داخل القياسات	27	55.00	2.04	
		المجموع	29	139.07		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٢٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٣٥

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

يوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) فى الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح



شكل (١)

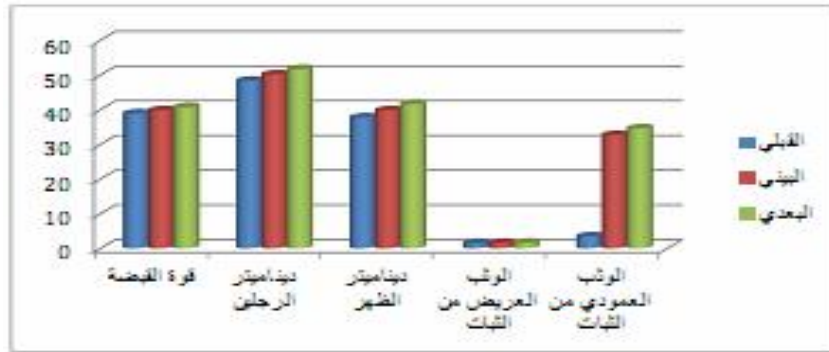
تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (٦)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	البعدي	البيئي	القبلي				
0.38	1.81	0.89		38.83	القبلي	اختبار قوة القبضة	1
	0.92			39.72	البيئي		
				40.64	البعدي		
0.93	3.35	1.80		48.26	القبلي	اختبار دينامومتر الرجلين	2
	1.55			50.06	البيئي		
				51.61	البعدي		
1.05	3.90	2.06		37.65	القبلي	اختبار دينامومتر الظهر	3
	1.85			39.7	البيئي		
				41.55	البعدي		
0.02	0.15	0.08		1.45	القبلي	اختبار الوثب العريض من الثبات	4
	0.07			1.53	البيئي		
				1.60	البعدي		
1.31	4.10	2.20		3.40	القبلي	اختبار الوثب العمودي من الثبات	5
	1.90			32.60	البيئي		
				34.5	البعدي		

يوضح جدول (٦) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث.



شكل (٢)

متوسطات القياسات القبلية والبينية والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (7)

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القبلي	البيني	البعدي
1	اختبار قوة القبضة	القبلي	38.83		2.31	4.66
		البيني	39.72			2.30
		البعدي	40.64			
2	اختبار دينامومتر الرجلين	القبلي	48.26	3.74	6.94	
		البيني	50.06		3.09	
		البعدي	51.61			
3	اختبار دينامومتر الظهر	القبلي	37.65	5.46	10.36	
		البيني	39.70		4.65	
		البعدي	41.55			
4	اختبار الوثب العريض من الثبات	القبلي	1.45	5.37	10.32	
		البيني	1.53		4.70	
		البعدي	1.60			
5	اختبار الوثب العمودي من الثبات	القبلي	30.40	7.24	13.49	
		البيني	32.6		5.83	
		البعدي	34.5			

يوضح جدول (٧) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
1	التصويب الجانبي	بين القياسات	2	628.87	314.43	*39.20
		داخل القياسات	27	216.6	8.02	
		المجموع	29	845.47		
2	سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ٣٠ ث	بين القياسات	2	594.47	297.23	*113.2
		داخل القياسات	27	70.90	2.63	
		المجموع	29	665.37		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٢٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في المستوى الرقمي قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥. ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.



شكل (٣)

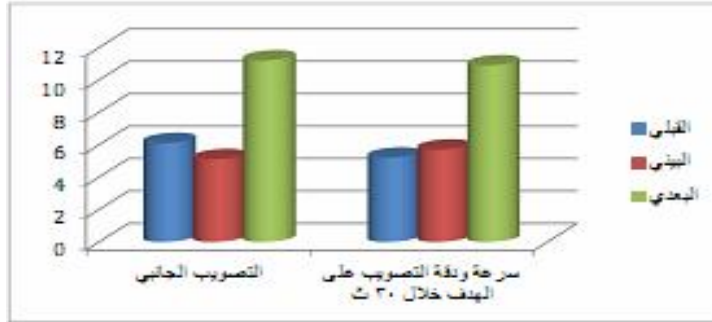
تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث

جدول (٩)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	المتغيرات	م
	البعدي	البيني	القبلي				
2.60	11.20	6.10		18.10	القبلي	التصويب الجانبي	1
	5.10			24.20	البيني		
				29.30	البعدي		
1.62	10.90	5.20		10.20	القبلي	سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ٣٠ ث	2
	5.70			15.40	البيني		
				21.10	البعدي		

يوضح جدول (٩) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث.



شكل (٤)

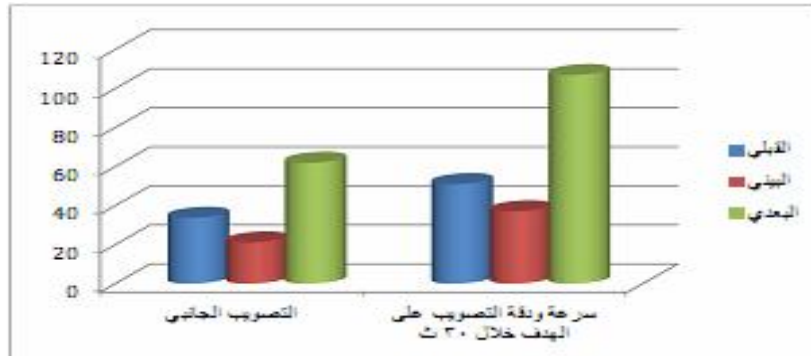
متوسطات القياسات القبلية والبيئية والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير مستوى أداء التصويب قيد البحث

جدول (١٠)

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القبلي	البيئي	البعدي
1	التصويب الجانبي	القبلي	18.10			
		البيئي	24.20			
		البعدي	29.30			
2	سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ٣٠ ث	القبلي	20.10		50.98	106.86
		البيئي	15.40			37.01
		البعدي	21.10			

يوضح جدول (١٠) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث .



شكل (٥)

معدل نسب التحسن المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث

اختبار ديناموميتر الرجلين فقد بلغ متوسط القياس القبلي (٤٨.٢٥) أما متوسط القياس البيئي قد بلغ (٥٠.٠٦) أما متوسط القياس البعدي فقد بلغ (٥١.٦) ، أما في اختبار ديناموميتر الظهر فقد بلغ متوسط القياس القبلي (٣٧.٦٤) أما متوسط القياس البيئي بلغ (٣٩.٧) أما متوسط القياس البعدي فقد بلغ (٤١.٥٤) ، أما في اختبار الوثب العريض من الثبات قد بلغ متوسط القياس القبلي (١.٤٥) أما متوسط القياس البيئي بلغ (١.٥٣) أما متوسط القياس البعدي بلغ (١.٦) ، أما بالنسبة لإختبار الوثب العمودي من الثبات قد بلغ متوسط القياس القبلي (٣٠.٤) أما متوسط القياس البيئي بلغ (٣٢.٦) أما متوسط القياس البعدي فقد بلغ (٣٤.٥).

مناقشة النتائج:

يوضح جدول (٥) وشكل (١) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة في اختبار قوة القبضة (٢٢.٥) ، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة في اختبار ديناموميتر الرجلين (٢٨.٣٥) ، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة في اختبار ديناموميتر الظهر (٢٣.٨) ، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة في اختبار الوثب العريض من الثبات (١٧.٧٢) ، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة في اختبار الوثب العمودي من الثبات (٢٠.٦٣) ، وكل هذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية وذلك عند درجتي حرية ٢ ، ٢٧ مما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي).

كما يتضح من جدول (٦) وشكل (٢) والذي يوضح أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث في اختبار قوة القبضة بلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البيئي (٠.٨٩) كما بلغت فروق المتوسطات بين القياس البيئي والقياس البعدي (٠.٩٢) أما فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي قد بلغت (١.٨١) ، أما في اختبار ديناموميتر الرجلين بلغت فروق المتوسطات

كما يتضح من جدول (٦) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث كان في اختبار قوة القبضة بلغ متوسط القياس القبلي (٣٨.٨٢) أما متوسط القياس البيئي بلغ (٣٩.٧٢) أما متوسط القياس البعدي فقد بلغ (٤٠.٦٣) ، أما في

التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (٤.٦٦) ، بينما في اختبار ديناميتر الرجلين قد بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٣.٧٣) وبلغ معدل التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (٣.٠٩) بينما بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (٦.٩٤) ، في اختبار ديناميتر الظهر قد بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٥.٤٦) وبلغ معدل التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (٤.٦٥) بينما بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (١٠.٣٦) ، في اختبار الوثب العريض من الثبات قد بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٥.٣٦) وبلغ معدل التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (٤.٧) بينما بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (١٠.٣٢) ، في اختبار الوثب العمودي من الثبات قد بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٧.٢٤) وبلغ معدل التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (٥.٨٣) بينما بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (١٣.٤٩).

وتعزو الباحثة إلى التحسن الملحوظ في إختبارات (اختبار قوة القبضة - اختبار ديناموميتر الرجلين- اختبار ديناموميتر الظهر- اختبار الوثب العريض من الثبات- اختبار الوثب العمودي من الثبات- التصويب الجانبي - سرعة ودقة التصويب على الهدف) قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى إستخدام البرنامج التدريبي المقترح والذي استخدم فيه أنواع القوة الخاصة والذي أدى إلى إرتفاع مستوى الأداء البدني للقوة الخاصة لناشئات كرة السلة وكذلك مستوى أداء التصويب قيد البحث.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من (وليد محسن مصطفى ٢٠٠٤م) (٢٢)، و(باولو جورج، فيكتور مانول ٢٠٠٤م) (٢٦)، و(شتاجنون، بولي ٢٠٠٥م)

بين القياس القبلي والقياس البيئي (١.٨٠) كما بلغت فروق المتوسطات بين القياس البيئي والقياس البعدي (١.٥٥) أما فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي قد بلغت (٣.٣٥) ، أما في اختبار ديناميتر الظهر بلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البيئي (٢.٠٥) كما بلغت فروق المتوسطات بين القياس البيئي والقياس البعدي (١.٨٥) أما فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي قد بلغت (٣.٩٠) ، أما في اختبار الوثب العريض من الثبات بلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البيئي (٠.٠٨) كما بلغت فروق المتوسطات بين القياس البيئي والقياس البعدي (٠.٠٧) أما فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي قد بلغت (٠.١٥) ، أما في اختبار الوثب العمودي من الثبات بلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البيئي (٢.٢) كما بلغت فروق المتوسطات بين القياس البيئي والقياس البعدي (١.٩) أما فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي قد بلغت (٤.١) .

كما يتضح من جدول (٦) أن اختبار LSD في اختبار قوة القبضة بلغ (٠.٣٨)، كما بلغ اختبار LSD في اختبار ديناميتر الرجلين بلغ (٠.٩٣)، كما بلغ اختبار LSD في اختبار ديناميتر الظهر بلغ (١.٠٥)، كما بلغ اختبار LSD في اختبار الوثب العريض من الثبات بلغ (٠.٠٢)، كما بلغ اختبار LSD في اختبار الوثب العمودي من الثبات بلغ (١.٣١).

كما يتضح من جدول (٧) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الإختبارات البدنية قيد البحث حيث كان في اختبار قوة القبضة قد بلغ معدل التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٢.٣) وبلغ معدل التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي (٢.٣) بينما بلغ معدل

كما يتضح من جدول (٩) أن اختبار LSD في اختبار التصويب الجانبي قد بلغ (٢.٦)، بينما كان اختبار LSD في اختبار سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ١٠ ث بلغ (١.٦٢).

كما يتضح من جدول (٩) فروق المتوسطات حيث بلغت فروق المتوسطات في اختبار التصويب الجانبي بين القياس القبلي والقياس البيئي (٦.١٠) وبين القياس البيئي والقياس البعدي كانت فروق المتوسطات (٥.١٠) بينما كانت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي (١١.٢٠)، كما بلغت فروق المتوسطات في اختبار سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ١٠ ث بين القياس القبلي والقياس البيئي (٥.٢٠) وبين القياس البيئي والقياس البعدي كانت فروق المتوسطات (٥.٧٠) بينما كانت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والقياس البعدي (١٠.٩٠).

كما يتضح من جدول (١٠) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث حيث كان في اختبار التصويب الجانبي كان معدل نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٣٣.٧٠) بينما كان معدل نسب التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي بلغ (٢١.٠٧) بينما كان معدل نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي بلغ (٦١.٨٨)، أما في اختبار سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ١٠ ث كان معدل نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البيئي (٥٠.٩٨) بينما كان معدل نسب التحسن بين القياس البيئي والقياس البعدي بلغ (٣٧.٠١) بينما كان معدل نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي بلغ (١٠٦.٨٦).

(٢٤)، و(تامر عويس الجبالي ٢٠٠٨م) (٦)، و(ليث محمد عبدالرازق ٢٠٠٩م) (١٢)، و(ايمان عبدالحسين شندل ٢٠١٢م) (٤)، و(كابيتسوف، شالبي ٢٠١٢م) (٢٥)، و(اوزون ٢٠١٣م) (٢٨)، و(أحمد اسماعيل محمد ٢٠١٤م) (٢)، و(محمد حسني ابراهيم ٢٠١٥م) (١٥)، و(رانيا سعيد محمد ٢٠١٨م) (٨).

وهنا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البيئي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أنواع القوة العضلية الخاصة لناشئات كرة السلة".

كما يتضح من جدول (٨) وشكل (٣) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة في اختبار التصويب الجانبي (٣٩.٢٠) ، بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة في اختبار سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ١٠ ث (١١٣.١٩) ، وكل هذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية ، مما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي).

كما يتضح من جدول (٩) وشكل (٤) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في مستوى أداء التصويب قيد البحث حيث كان في اختبار التصويب الجانبي بلغ متوسط القياس القبلي (١٨.١٠) وبينما بلغ متوسط القياس البيئي (٢٤.٢٠) بينما بلغ متوسط القياس البعدي (٢٩.٣٠) ، أما في اختبار سرعة ودقة التصويب على الهدف خلال ١٠ ث بلغ متوسط القياس القبلي (١٠.٢٠) بينما بلغ متوسط القياس البيئي (١٥.٤٠) بينما بلغ متوسط القياس البعدي (٢١.١٠).

توصيات البحث:

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء ما توصلت اليه الباحثة من استخلاصات توصي الباحثة بما يلي:

١- ضرورة الإهتمام بتصميم برامج تدريبية باستخدام تدريبات القوة العضلية الخاصة (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) ومعرفة اثارها على متغيرات الاداء البدني ومستوى أداء التصويب قيد البحث.

٢- ضرورة الإهتمام بتطوير القوة العضلية الخاصة (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) للاعبين وللاعبات كرة السلة للارتقاء بمستوى الأداء البدني ومستوى أداء التصويب .

٣- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة القوة العضلية الخاصة (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) على عينات أخرى من لاعبي ولاعبات كرة السلة.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٨م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
2. أحمد إسماعيل محمد (٢٠١٤م) : فعالية تطوير تحمل القدرة على معدل سرعة ضربات اللعب الفردي في كرة السرعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان .

وهذا يتفق مع دراسة كلا من (وليد محسن مصطفى ٢٠٠٤م) (٢٢)، و(پاولو جورج، فيكتور مانول ٢٠٠٤م) (٢٦)، و(شتانجون، بولي ٢٠٠٥م) (٢٤)، و(تامر عويس الجبالي ٢٠٠٨م) (٦)، و(ليث محمد عبدالرازق ٢٠٠٩م) (١٢)، و(ایمان عبدالحسين شندل ٢٠١٢م) (٤)، و(كابيتسوف، شالابين ٢٠١٢م) (٢٥)، و(اوزون ٢٠١٣م) (٢٨)، و(أحمد اسماعيل محمد ٢٠١٤م) (٢)، و(محمد حسني ابراهيم ٢٠١٥م) (١٥)، و(رانيا سعيد محمد ٢٠١٨م) (٨).

ومن هنا يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التصويب لناشئات كرة السلة" .

استخلاصات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وإستناداً إلى ما تم تحقيقه من أهداف وفروض ، وفي حدود عينة البحث وإجراءاته توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة العضلية الخاصة (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) ومعرفة اثارها على متغيرات الاداء البدني ومستوى أداء التصويب قيد البحث.
- ٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية إلى تحسن في الإختبارات البدنية لناشئات كرة السلة.
- ٣- أدى البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية إلى تحسن في مستوى أداء التصويب قيد البحث.

3. أحمد محمد العربي (٢٠١٨م) : برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبي الكوميتيه وتأثيره في بعض الأداءات الهجومية والدفاعية لناشئ رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
4. إيمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢م) : تأثير ترمينات تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء ، بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد ١١ العدد ١٦ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، العراق.
5. بسطويسي احمد بسطويسي (٢٠١٤م) : اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفاعليات والألعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، القاهرة .
6. تامر عويس الجبالي (٢٠٠٨م) : تنمية تحمل القدرة و تأثيره على بعض خصائص القوة العضلية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي لناشئ إطاحة المطرقة ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
7. حسن محمد معوض، وحسن السيد شلتوت (١٩٨٤م) : التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة
8. رانيا سعيد عبداللطيف (٢٠١٨م) : تأثير برنامج تدريبي استخدام تدريبات تحمل القدرة البدنية على متغيرات الاداء الفني لسباحي الصدر الناشئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
9. سيد محمد أبو زيد (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الإنجاز لبعض مهارات الركل للاعبي التايكوندو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
10. عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٩م) : تدريب الاثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط المواسم التدريبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
11. فؤاد البهي السيد (١٩٨٥م) : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. ليث محمد عبد الرازق (٢٠٠٩م) : تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار ١٦ - ١٨ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، العراق .
13. محمد ابو النصر ابراهيم (٢٠٠٢م) : اثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان .
14. محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م) : إختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة .
15. محمد حسنى إبراهيم (٢٠١٥م) : فعالية تطوير تحمل القدرة علي العناصر البدنية ومستوي الإنجاز الرقمي للاعبات ١٠٠م/ح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- gymnastics , team hand ball tennis and swimming , scand 1 medscr sport 2002 Jun : 12(3) : 171-8 pmid : 1235450 (plumbed – inprocess).
24. Chatagnon, M., Pouilly, J.-P., Thomas, V., Busso, T. (2005) : Comparison between maximal power in the power-endurance relationship and maximal instantaneous power European Journal of Applied Physiology, 94 (5-6), pp. 711-717. Cited 10 times.
25. Kuptsov, A.S., Shul'pina, V.P. (2012) : Effectiveness of methods of development of power endurance in female health-improving training Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury, (7), pp. 103-10.
26. Paula Jorge Paixao, Victor Manual Machado Reis (2004) : Kinematics and Kinetic electromy , graphic characteristics of sprinters , sport , university of Ljubljana ,Slovenia , faculty of sport , p309.
27. Sandeep Kr. Barkha And 1- Bhardwaj (2011): Relationship among Selected Biomechanical Variables with Lay Up Shot Performance of Basketball players, VSRD Technical & Non – Technical JOURNAL,VSRD-TNTJ,
16. محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ٤، دار الفكر العربي، القاهرة .
17. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ٦، دار الفكر العربي، القاهرة .
18. محمد على القط (٢٠٠٢م) : الموجز في الرياضات المائية، المركز العربي للنشر.
19. مصطفى عاطف هدهود (٢٠٠٠م): تصميم وسيلة مقترحة لتنمية وصف التصويب المباشرة في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
20. مصطفى محمد زيدان، وجمال رمضان موسى (٢٠٠٦م): تعليم ناشئى كرة السلة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
21. مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط – تطبيق – قيادة، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة.
22. وليد محسن مصطفى (٢٠٠٤م) : أثر تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص ببعض حركات مجموعة الرمية الخلفية على بعض المتغيرات المهارية والفيسيولوجية للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الاسكندرية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية :**
23. Banekj, Dams GR Saekmose A, Jorgensen B, Jorgensen k, Klausenk (2002) : Anaerobic power and muscle strength characteristic of 11 years old elite and –elite Boys and girls from

and interval run training on levels of some elements in elite basketball players, Life Science Journal, 10 (1), pp. 2697-2701.

Vol .2(5),2011, 229-233 Available ONLINE.

28. Uzun, A. (2013) : The acute effect of maximal strength, power endurance

ABSTRACT

The effect of developing special types of muscle strength on the level of shooting performance for female basketball players

Dr. Menna Allah Muhammad Abdul-Khaleq Al-Muqaddam

Instructor, Department of Team Games and Racquet Sports, Faculty of Physical Education,
Tanta University, Egypt.

The research aims to design a training program to develop the types of special muscular strength on the level of shooting performance for female basketball by identifying the effect of developing special types of muscle strength and the level of shooting performance for female basketball , The researcher used the experimental method for one experimental group using tribal, inter- and dimensional measurements due to its relevance to the nature of the research, and the research sample was chosen in a deliberate way from female basketball players in Tanta Sports Club for the Sunni stage (12) years and registered in the Egyptian Basketball Federation, and their number was (22) players, and they were divided (10) female players and they are the main study sample , A survey was also conducted on (12) female players registered with the Egyptian Basketball Association for the 2021/2022 sports season, One of the most important results was that the proposed training program applied to the experimental group led to an improvement in the physical tests under discussion, as well as the level of shooting performance for female basketball players , The researcher recommends the need to pay attention to designing training programs using special muscular strength exercises (explosive force - speed characteristic force - maximum force) and knowing their effects on physical performance variables and the level of shooting performance in question.