



تأثير برنامج تدريبي باستخدام سلم التدريب علي بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة

أ.د/ معترز عبده محمد كانون

أستاذ كرة السلة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية - كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

أ.د/ ندا محفوظ عبد العظيم كابوه

أستاذ كرة السلة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية - كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

الباحثة/ دينا كامل محمد

معيدة بكلية التربية الرياضية - شبين الكوم - جامعة المنوفية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير إستخدام تدريبات سلم التدريب على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والذي يتمثل في لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، وعددهن (٢٥) لاعبة ، وتوصلت أهم نتائج البحث الي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام سلم التدريب يؤثر إيجابياً على كل بعض القدرات البدنية (قيد البحث)، حيث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدي. كما تم التوصل الي وجود معدلات تحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة المهارية (قيد البحث) للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدي ، حيث جاءت معدلات التحسن في التصويب السلمي (إختبار التصويب السلمي) بمعدل تحسن (٥٠.٠٠٠%) ، المحاوره (إختبار المحاوره) بمعدل تحسن (٩.٠٢٠%) .

الكلمات الاستدلالية للبحث :

" سلم التدريب ، كرة السلة ، القدرات البدنية "





مقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور العلمي في المجال الرياضي لم يكن محض صدفة، وإنما جاء نتيجة جهود قام بها المتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي لتطوير كافة القدرات في مختلف المستويات والألعاب، وتعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابياً وبشكل واضح بتطور الأجهزة والأدوات المختلفة بالمجال الرياضي. (٥ : ١٥)

يشير "ماثيو" (٢٠٠٩) أن أهمية تدريبات السلم تكمن في تنمية العديد من القدرات البدنية والمهارية مثل الجري والوثب والرشاقة والتوافق والحجل وغيرها من القدرات التوافقية ومن الأهمية ممارسة كل الأشكال السابقة لأن الرياضي يحتاج إلي حافز التغيير والتنوع في الأداء وكل شكل يساعد في تقوية وحدة حركية مختلفة وهي هامة في تعليم وإتقان المهارات ولا بد من تقسيم العمل إلى مجموعات وتكرارات هامة للغاية لتطوير مستوى الرياضي لأقصى درجة من خلال التنوع في الأهداف في التمرين الواحد (١٠:١١).

وتعتبر مهارات كرة السلة بأنواعها المختلفة القاعدة الأساسية للعبة، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة متكاملة. (١)، (١٤)، (٦)

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة اتضح أهمية استخدام سلم التدريب في تنمية المهارات الهجومية في كرة السلة وتحديداً مهارتي التصويب السمي والمحاورة. (٣)، (٦)، (٧)

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير إستخدام تدريبات سلم التدريب على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات المهارية للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة .





تعريفات ومصطلحات البحث:

١- سلم التدريب Training Ladder :

هي أداة تدريبية تطبيقية توضع على الأرض وتكون مسطحة ومستوية قدر الإمكان، حيث تعمل تدريباتها على تحسين التحكم بالجسم وتنمية القدرات البدنية والتوافقية. (١٤ : ٩١)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (قبلي - بعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

أ- مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والذي يتمثل في لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، وعددهن (٢٥) لاعبة.

ب- العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبات كرة السلة الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م تحت ١٦ سنة ، وعددهن (١٠) لاعبات.

وقد استعانت الباحثة بعدد (١٠) لاعبات من لاعبات نادي (ماتريكس بطنطا) تحت (١٦) سنة ، نفس المرحلة السنوية كعينة مميزة ، وذلك لأجراء المعاملات العلمية لادوات البحث.

ج- العينة الأساسية :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبات كرة السلة الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م تحت ١٦ سنة ، وعددهن (١٥) لاعبة ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية ، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.





جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة الدراسة

عينة الدراسة			المجتمع	
الاجمالي	الاساسية	الاستطلاعية	العدد	%
٢٥	١٥	١٠	٢٥	
١٠٠	٦٠	٤٠	١٠٠	

د- تجانس عينة البحث:

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) والبالغ عددهن (٢٥) لاعبة وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية (الاستطلاعية - الاساسية)

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
النمو	العمر	١٤.٨٤٠	١٥.٠٠٠	٠.٦٨٨	٠.٢١٦
	الطول	١٦٠.٦٨٠	١٦٠.٠٠٠	٦.٥٦٨	٠.٣٩٩
	الوزن	٤٨.٧٦٠	٤٨.٠٠٠	٦.٢٠٠	٠.٢٠٧
البدنية	العدو ٣٠ متر من بدء مرتفع	٦.١٥٦	٦.٢٠٠	٠.٥٧٥	٠.٠٦٨-
	بارو للرشاقة	٩.٠٦٩	٩.٠٩٠	٠.٥٢٤	٠.٠١٣-
	الوثب العريض من الثبات	١.٣٧٣	١.٣٧٠	٠.٢١٤	٠.٣٤٨-
	الدوائر المرقمة	٨.١٤٣	٨.٣٢٠	١.١٨٧	٠.٥٩٦-
المهاري	اختبار التصويب السلمي	٣.٨٠٠	٤.٠٠٠	٠.٨٦٦	٠.٤١٨-
	اختبار المحاورة	٦.٧٤٥	٧.٢٥٠	٠.٦٨٠	٠.٠٨٢-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين (± 3) في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل الألتواء ما بين $(-0.596, 0.399)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات وتجانس عينة البحث .





٣- أدوات البحث:

استندت الباحثة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية :

أ- المقابلة الشخصية :

قامت الباحثة بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية وذلك لاستطلاع رأيهم في :

- أدوات البحث ومدى مناسبتها لأهداف البحث
- محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

ب- الاستمارات :

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مدى مناسبة أدوات القياس ومحتوي البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٢).
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث مرفق (٤).

ج- الأجهزة المستخدمة في البحث:-

ميزان طبي لقياس الوزن، جهاز الريستاميتز لقياس الطول، ساعة إيقاف ، شريط قياس معايير لأقرب ٠.٥ سنتيمتر، سلم تدريب ، عدد (٢٠) اطباق تدريب، عدد (٤٠) كرة سلة ، صفارة .

هـ- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث :

١. الاختبارات البدنية: -

- العدو ٣٠ متر من بدء مرتفع
- بارو للرشاقة
- الوثب العريض من الثبات
- الدوائر المرقمة

٢. الاختبارات المهارية: -

- اختبار التصويب السلمي
- اختبار المحاورة





سابعاً : الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية الاولى لاستطلاع رأي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وذلك بهدف :

- تحديد الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.
- تحديد الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

أ- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة كرة السلة لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية والتي تتناسب مع اهداف البحث، ثم قامت بوضعها في استمارة مرفق (٢) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، وتم عرضها علي عدد (٤) خبراء في مجال رياضة كرة السلة وذلك لتحديد انسب الاختبارات البدنية والمهارية والتي تتناسب مع اهداف البحث ، والجدول التالي يوضح آراء الخبراء حول انسب الاختبارات البدنية والمهارية والنسبة المئوية لكل منها .

جدول (٣)

آراء الخبراء حول انسب الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

ن=٤

المتغيرات	الاختبارات	الهدف	تكرار	%
البدنية	عدو ٢٢م في منحني	السرعة	صفر	صفر
	العدو ١٥ ث	السرعة	صفر	صفر
	اختبار العدو ٣٠م من البدء مرتفع	السرعة	٤	١٠٠
	اختبار بارو	الرشاقة	٤	١٠٠
	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	الرشاقة	صفر	صفر
	الجري المكوكي	الرشاقة	صفر	صفر
	اختبار الوثب العريض من الثبات	قدرة رجلين	٤	١٠٠
	الوثب العمودي	قدرة رجلين	صفر	صفر
	رمي واستقبال الكرات	التوافق	صفر	صفر





المتغيرات	الاختبارات	الهدف	تكرار	%
	الدوائر المرقمة	التوافق	٤	١٠٠
المهارية	اختبار التصويب السلمي	التصويب السلمي	٤	١٠٠
	اختبار المحاورة	المحاورة	٤	١٠٠

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدي مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية واهداف البحث مرفق (٢) علي السادة الخبراء في مجال رياضة كرة السلة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) ، جاءت النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء ما بين (صفر % - ١٠٠ %) وقد ارتضيت الباحثة نسبة لا تقل عن (٧٥ %) من اتفاق آراء السادة الخبراء ، وبذلك تكون الاختبارات المستخدمة في البحث هي :-

- اختبار العدو ٣٠م من البدء مرتفع
- بارو للرشاقة.
- الوثب العريض من الثبات .
- الدوائر المرقمة
- اختبار التصويب السلمي
- اختبار المحاورة

ب- تحديد محتوى البرنامج المقترح قيد البحث .

وفي ضوء ما توفر لدى الباحثة من مراجع علمية متخصصة في مجال رياضة كرة السلة ، قامت الباحثة بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد محتوى البرنامج المقترح للتعرف علي أثره على المتغيرات قيد البحث ، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة مرفق (٢) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير وتم عرضها علي (٤) خبير في مجال رياضة كرة السلة من أعضاء هيئة التدريس وذلك لتحديد محتوى البرنامج ، والجداول التالية توضح نتيجة استطلاع الرأي

جدول (٤)

آراء الخبراء حول تحديد مدة البرنامج

ن=٥

محتويات البرنامج	التكرار	النسبة المئوية
عدد أسابيع البرنامج	٨ اسابيع	صفر %
	١٠ أسابيع	صفر %
	١٢ أسبوع	١٠٠ %





النسبة المئوية	التكرار	محتويات البرنامج
صفر%	صفر	٢ وحدة
١٠٠%	٤	٣ وحدة
صفر%	صفر	٤ وحدة
صفر%	صفر	٦٠ دقيقة
صفر%	صفر	٩٠ دقيقة
١٠٠%	٤	١٢٠ دقيقة

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد مدة البرنامج ، عدد الوحدات الاسبوعية ، زمن الوحدة ، وقد تراوحت بين (صفر% - ١٠٠%) وقد ارتضيت الباحثة نسبة لا تقل عن (٧٥%) من اتفاق آراء الخبراء محتوى اعداد البرنامج المقترح حيث قام الباحثان بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على (٣٦) وحدة لمدة (١٢) أسابيع بواقع (ثلاث وحدات في الأسبوع) ، وزمن الوحدة (١٢٠) دقيقة.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات البحث ، حيث قامت الباحثة بتطبيق أدوات القياس علي "العينة الاستطلاعية" والتي يمثلها (١٠) لاعبات من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، عدد (١٠) لاعبة من لاعبات نادي (ماتريكس) تحت (١٦) سنة نفس المرحلة السنوية "كعينة مميزة".

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

أ- صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها علي مجموعتين ، تمثل المجموعة الأولى (المجموعة المميزة) لاعبات نادي (ماتريكس) تحت (١٦) سنة نفس المرحلة السنوية ، وقوامها (١٠) لاعبات ، بينما تمثل المجموعة الثانية (المجموعة الغير مميزة) لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م "العينة الاستطلاعية" وقوامها (١٠) لاعبات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين (المميزة - الغير مميزة) باستخدام اختبار "مان ويتني U " "Mann Whitney"، وذلك يوم الثلاثاء ٢٦ / ٤ / ٢٠٢٢ م ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات.



جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة والغير مميزة) في الاختبارات البدنية والمهارية

$$n=2=10$$

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
العدو ٣٠ متر من بدء مرتفع	الغير مميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	* ٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠
	المميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
بارو للرشاقة	الغير مميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	* ٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠
	المميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الوثب العريض من الثبات	الغير مميزة	٥.٦٠	٥٦.٠٠	* ١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠
	المميزة	١٥.٤٠	١٥٤.٠٠		
الدوائر المرقمة	الغير مميزة	١٥.٠٠	١٥٠.٠٠	* ٥.٠٠٠٠	٠.٠٠٠١
	المميزة	٦.٠٠	٦٠.٠٠		
اختبار التصويب السلمي	الغير مميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠	* ٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠
	المميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
اختبار المحاورة	الغير مميزة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	* ٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠
	المميزة	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة و الغير مميزة) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة (المميزة) حيث تراوحت قيمة "U" المحسوبة ما بين (٠.٠٠٠٠ - ٥.٠٠٠٠) وتراوحت قيمة مستوي الدلالة ما بين (٠.٠٠٠٠ - ٠.٠٠٠١) وهي قيم اقل من (٠.٠٠٥) ، مما يدل على صدق الاختبارات.

ب- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي عينة بلغ قوامها (١٠) لاعبات من لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبرت الباحثة نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول ، ثم قامت بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء ٤ / ٥ / ٢٠٢٢ م ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .



جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية

ن = ١٠

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع±	/س	ع±	/س	
* ٠.٩٩٧	٠.٥٩١	٦.٠٥٩	٠.٦٠٣	٦.٠٩٦	العدو ٣٠ متر من بدء مرتفع
* ٠.٩٩١	٠.٥٠٨	٨.٩٢٣	٠.٥٢٧	٩.٠١٩	بارو للرشاقة
* ٠.٩٩٣	٠.٢٠٦	١.٣٧٠	٠.٢١٠	١.٣٤٩	الوثب العريض من الثبات
* ٠.٩٩٨	٠.٨٥٥	٨.١٣٧	٠.٨٦٠	٨.١٩٥	الدوائر المرقمة
* ٠.٨٦٠	٠.٩٩٤	٤.١٠٠	٠.٩٤٩	٣.٧٠٠	اختبار التصويب السلمي
* ٠.٩٩٧	٠.٦٩١	٧.٠٨٩	٠.٧٠٦	٧.١٣٣	اختبار المحاورة

* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٨) ، ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات ذو قيم دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم " ر " المحسوبة ما بين (٠.٨٦٠ - ٠.٩٩٨) وهي قيم أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند ومستوي دلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على ثبات الاختبارات .

ومن نتائج الجدولين (٥ ، ٦) والخاصة بمعاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية يكون قد تحقق توافر الصلاحية العلمية لاستخدام الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

ثامناً: البرنامج المقترح:

أ- هدف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلي التعرف على تأثير تدريبات سلم التدريب على بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - القدرة العضلية للرجلين - التوافق) ، القدرات المهارية (التصويب السلمي - المحاورة) للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة

ب- أسس وضع البرنامج

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات سلم التدريب على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض القدرات المهارية للاعبات كره السلة قيد البحث حيث تعتبر تلك المهارات المحور الرئيسي الذي يدور حوله البحث ، على اعتبار أن هذه الأسس معايير للبرنامج





- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- مستوى القدرات البدنية لدي عينة البحث.
- مستوى الاداء المهاري لدي عينة البحث.
- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنية .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يناسب البرنامج محتوى المهارات قيد البحث .
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .
- أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج .
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلها المختلفة .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب .
- مراعاة مبدأ التموج في درجة الحمل أثناء فترات البرنامج التدريبي.
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البحث.

ج- محتوى البرنامج المقترح:

انطلاقًا من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال المسح المرجعي والاستفادة بأراء الخبراء تم وضع محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات سلم التدريب على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض القدرات المهارية للاعبين كره السلة لرفع مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كره السلة

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (١٢) أسبوع .
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين ١٠٠ - ١٣٠ ق.
- تم تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع للاستخدام في البحث
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.

تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج على النحو التالي :

- الأسبوع الأول ٥٠ ٪ من مستوى اللاعبين (٣٠٥ ق) .
- الأسبوع الثاني زيادة بنسبة ١٠ ٪ عن زمن الأسبوع الأول (٣٣٥ ق) .



- الأسبوع الثالث زيادة بنسبة ١٠ % عن زمن الأسبوع الثاني (٣٦٨ ق) .
- الأسبوع الرابع مساوي لزمن الأسبوع الثاني (٣٣٥ ق) .
- الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (٣٦٨ ق) .
- الأسبوع السادس زيادة بنسبة ١٠ % عن زمن الأسبوع الخامس (٤٠٥ ق) .
- الأسبوع السابع مساوي لزمن الأسبوع الخامس (٣٦٨ ق) .
- الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع السادس (٤٠٥ ق) .
- الأسبوع التاسع يزيد بنسبة ١٠ % عن الأسبوع الثامن (٤٤٥ ق) .
- الأسبوع العاشر مساوي لزمن الأسبوع الثامن (٤٠٥ ق) .
- الأسبوع الحادي عشر مساوي لزمن الأسبوع التاسع (٤٤٥ ق) .
- الأسبوع الثاني عشر يزيد بنسبة ١٠ % عن زمن الأسبوع الحادي عشر (٤٨٩) .

تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٤٦٧٣ دقيقة بواقع ١٤٠٢ دقيقة للجزء البدني بنسبة ٣٠ % ، ١٤٠٢ دقيقة لتنمية القدرات المهارية بنسبة ٣٠ % ، و ١٨٦٩ دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة ٤٠ % والجدول (٧ ، ٨ ، ٩) توضح التوزيع الزمني والنسبي ومحتوى البرنامج بالتفصيل.

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	الإعدادات للمباريات (الخططي)					الإعدادات الخاص (المهاري)				الإعدادات العام (البدني)			مرحلة الإعدادات الأسبوع لدرجة الحمل
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٤٦٧٣ ق	٤٨٩	٤٤٥	٤٠٥	٤٤٥	٤٠٥	٣٦٨	٤٠٥	٣٦٨	٣٣٥	٣٦٨	٣٣٥	٣٠٥	مجموع الأزمنة
%٣٠	%١٠	%١١	%١٢	%١٥	%١٨	%١٩	%٢٢	%٢٩	%٤٠	%٦٠	%٧٥	%٨٠	%
١٤٠٢ ق	٤٩	٤٩	٤٩	٦٦	٧٣	٧٠	٨٩	١٠٧	١٣٤	٢٢١	٢٥١	٢٤٤	الإعدادات البدني
%٣٠	%١٠	%١٠	%٢٤	%٢٩	%٣٧	%٥١	%٥٠	%٤٦	%٤٠	%٢٥	%٢٥	%٢٠	%
١٤٠٢ ق	٤٩	٤٥	٩٧	١٣٠	١٥٠	١٨٨	٢٠٣	١٦٩	١٣٤	٩٢	٨٤	٦١	الإعدادات المهاري
%٤٠	%٨٠	%٧٩	%٦٤	%٥٦	%٤٥	%٣٠	%٢٨	%٢٥	%٢٠	%١٥	-	-	%
١٨٦٩ ق	٣٩١	٣٥١	٢٥٩	٢٤٩	١٨٢	١١٠	١١٣	٩٢	٦٧	٥٥	-	-	الإعدادات الخططي
٤٦٧٣ ق	٤٨٩ ق	٤٤٥ ق	٤٠٥ ق	٤٤٥ ق	٤٠٥ ق	٣٦٨ ق	٤٠٥ ق	٣٦٨ ق	٣٣٥ ق	٣٦٨ ق	٣٣٥ ق	٣٠٥ ق	الإجمالي

التوزيع الزمني غير متضمن لزمن الإحماء والختام





جدول (٨)

توزيع مكونات الإعداد المهارى بالنسبة المئوية والدقائق

الإجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المكونات المهارية
١٤٠٢ ق	٦٢٣ ق	٪٤٤,٥	التصويب السلمي
	٧٧٩ ق	٪٥٥,٥	المحاورة

جدول (٩)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لمكونات الإعداد

الإجمالي	الزمن ق	النسبة %	الأسبوع											المكونات المهارية
			١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	
٦٢٣ ق	٤٤,٥	٠	٢٢	٢٤	٥٥	٦٥	٧٧	٧٥	٩٠	٧٢	٥٥	٥٢	٣٦	التصويب السلمي
٧٧٩ ق	٥٥,٥	٤٩	٢٣	٧٣	٧٥	٨٥	١١١	١٢٨	٧٩	٦٢	٣٧	٣٢	٢٥	المحاورة
١٤٠٢ ق	١٠٠	٤٩ ق	٤٥ ق	٩٧ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	١٨٨ ق	٢٠٣ ق	١٦٩ ق	١٣٤ ق	٩٢ ق	٨٤ ق	٦١ ق	الإجمالي

تاسعاً: خطوات تطبيق البحث :

القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الاساسية والمكونة من (١٥) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، وذلك يوم الاربعاء ٤ / ٧ / ٢٠٢٢ م.

تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام سلم التدريب على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة علي عينة الدراسة وذلك لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدة أسبوعية ، وذلك في الفترة من يوم السبت ٥/٧ / ٢٠٢٢م إلى يوم الأربعاء ٢٧ / ٧ / ٢٠٢٢م.

عاشراً: عرض ومناقشة النتائج :

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة.



وللتحقق من صحة الفرض الأول للبحث وجب علي الباحثة حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات البدنية الخاصة للاعبات كرة السلة لدي لاعبات تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م قيد البحث باستخدام اختبار "ويلكوكسن" "Wilcoxon" معتمدا علي تقريب "Z" الطبيعي .

جدول (١٠)

التوصيف الاحصائي للقياسين (القبلي - البعدي) في القدرات البدنية للاعبات كرة السلة قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	نسبة التحسن %
العدو ٣٠ متر من بدء مرتفع	القبلي	٦,١٩٥	٠,٥٧٤	٥,١٩٠	٧,١٩٠	٩,٥٩٠
	البعدي	٥,٦٠١	٠,٥١٨	٤,٨١٠	٦,٥٩٠	
بارو للرشاقة	القبلي	٩,١٠٢	٠,٥٣٨	٨,٢٩٠	٩,٨٨٠	٨,٩٧٠
	البعدي	٨,٢٨٥	٠,٥٠١	٧,٤٧٠	٩,٠١٠	
الوثب العريض من الثبات	القبلي	١,٣٨٩	٠,٢٢٣	٠,٩٣٠	١,٧٢٠	١٦,٨٩٠
	البعدي	١,٦٢٤	٠,٢١١	١,١٦٠	١,٩٨٠	
الدوائر المرقمة	القبلي	٨,١٠٨	١,٣٩١	٥,٤٤٠	١٠,١٠٠	١٣,٤٢٠
	البعدي	٧,٠٢٠	١,٢٢١	٤,٦٧٠	٨,٨١٠	

يتضح من جدول (١٠) "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اقل قيمة - أكبر قيمة

- نسبة التحسن" للقياسات القبلي والبعدي لعينة البحث من لاعبات كرة السلة في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس (القبلي - البعدي)

القدرات البدنية الخاصة للاعبات كرة السلة قيد البحث

المتغير	نوع الإشارات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العدو ٣٠ متر من بدء مرتفع	الرتب السالبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	*٣,٤٠٩-	٠,٠٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
بارو للرشاقة	الرتب السالبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	*٣,٤٠٩-	٠,٠٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				
الوثب العريض من الثبات	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٤١٣-	٠,٠٠١
	الرتب الموجبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠		
	التساوي	٠				
الدوائر المرقمة	الرتب السالبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	*٣,٤٠٩-	٠,٠٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				





مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتبين من الجدول (١١) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي سيتي كلوب شبين الكوم للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، حيث كانت قيمة (Z) للمتغيرات ما بين (-٣.٤١٣ ، -٣.٤٠٩) ، وقد كانت مستوي الدلالة للمتغيرات (٠.٠٠١) وهي قيم لا تزيد عن (٠,٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠.٠٥ ولصالح القياس البعدي.

وتري الباحثة أن نسبة التحسن الإيجابي في بعض القدرات البدنية للاعبات كرة السلة يرجع إلى استخدام تدريبات سلم التدريب ضمن البرنامج التدريبي في الوحدة التدريبية اليومية و ذلك علي مدار ثلاث شهور تدريب بواقع ٣ وحدات تدريبية.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة "حسام سلامة إبراهيم" (٢٠٢٠م) أن تدريبات سلم التدريب له تأثيراً قويا وفعال علي القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة. (١) واتفقت أيضا مع ما توصلت إليه دراسة **S.Manimaran et al** (٢٠١٧م) أن لتدريبات سلم التدريب أثر فعال علي تنمية القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة) أثناء القفز. (٩) واتفقت أيضا نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة "عادل جلال حامد" (٢٠١٤م) إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات سلم الرشاقة علي المتغيرات البدنية للاعبين الفريق في الكرة الطائرة.(٤)

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي في بعض القدرات المهارية للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة. وللتحقق من صحة الفرض الأول للبحث وجب علي الباحثة حساب دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات المهارية للاعبات كره السلة لدي لاعبات تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م قيد البحث باستخدام اختبار "ويلكوكسن" Wilcoxon معتمدا علي تقريب "Z" الطبيعي .



جدول (١٢)

التوصيف الاحصائي للقياسين (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات المهارية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	نسبة التحسن %
التصويبة السلمية	القبلي	٣,٨٦٧	٠,٨٣٤	٢,٠٠٠	٥,٠٠٠	٥٠,٠٠٠
	البعدي	٥,٨٠٠	١,١٤٦	٤,٠٠٠	٨,٠٠٠	
المحاورة	القبلي	٧,٢٣٩	٠,٦٨٣	٦,٠٧٠	٨,٤١٠	٩,٠٢٠
	البعدي	٦,٥٨٧	٠,٦٠٩	٥,٦٥٠	٧,٧٥٠	

يتضح من جدول (١٢) "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اقل قيمة - أكبر قيمة - نسبة التحسن" للقياسات القبلي والبعدي لعينة البحث من لاعبات كرة السلة في مستوى القدرات المهارية قيد البحث.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات المهارية قيد البحث

المتغير	نوع الإشارات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التصويبة السلمية	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٥٣١-	٠,٠٠٠
	الرتب الموجبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠		
	التساوي	٠				
المحاورة	الرتب السالبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	*٣,٤١٠-	٠,٠٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التساوي	٠				

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتبين من الجدول (١٣) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي ومتوسطات رتب درجات القياس البعدي لعينة البحث في مستوى أداء القدرات المهارية قيد البحث للاعبات كرة السلة لدى لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي الجمهورية شبين الكوم للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، حيث كانت قيمة (Z) للمتغيرات ما بين (-٣.٥٣١ ، -٣.٤١٠) ، وقد كانت مستوي الدلالة للمتغيرات ما بين (٠.٠٠٠١ ، ٠.٠٠٠٠) وهي قيم لا تزيد عن (٠.٠٠٥) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى ٠.٠٥ ولصالح القياس البعدي.





ترجع الباحثة تحسن مهارات كرة السلة الهجومية وتحديد التصويب السلمي والمحاورة الي استخدام تدريبات سلم التدريب التي تتميز بالتنوع والتوشيق والدافعية نحو الأداء مما أثر علي الأداء المهاري بالإيجاب والتحسن .

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة " يسرا حمدي عبدالهادي" (٢٠١٩م) أن البرنامج التدريبي باستخدام سلم التدريب له تأثيراً إيجابياً علي تطوير المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة. (٧)

واتفقت أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة " ندا محفوظ عبد العظيم" (٢٠١٦م) إلي استخدام تدريبات سلم الرشاقة في تحسين مستوي المهارات المركبة الهجومية في كرة السلة . (٦)

الإستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في حدود أهداف الدراسة وتساؤلاتها وعينة الدراسة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :-

١. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) للاعبات كره السلة تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدي .

٢. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات مهارية (قيد البحث) للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنه ولصالح القياس البعدي حيث جاءت في الترتيب علي النحو التالي :

- التصويبة السلمية وجاءت في الترتيب الاول بمعدل تحسن (٥٠,٠٠٠٪) .
- المحاورة جاءت في الترتيب الثاني بمعدل تحسن (٩,٠٢٠٪) .

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة

بالآتي:-

١. توصي الباحثة بأهمية استخدام تدريبات سلم التدريب للاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة لتنمية قدراتهم البدنية والمهارية الهجومية (المحاورة _ التصويب السلمي)
٢. اجراء المزيد من البحوث والدراسات التي لها علاقة بتدريبات السلم ومعرفة تأثيرها علي متغيرات أخرى باستخدام أساليب مختلفة ومتنوعة .





المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- حسام سلامة إبراهيم (٢٠٢٠م) : تأثير استخدام تدريبات سلم الرشاقة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات .
- ٢- حسن السيد معوض (٢٠٠٣م) : كرة السلة للجميع ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٣- سامح محمد مجدي (٢٠١٥م) : تأثير استخدام تدريبات السلم علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الهجوم لرد الفعل الثاني لدي لاعبي سيف المبارزة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٤- عادل جلال حامد (٢٠١٣م) : تأثير تدريبات السلم في الوسط الرملي علي أداء بعض القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة الشاطئية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٥- عادل رمضان بخيت (٢٠٠٢م) : تأثير التدريب باستخدام تمرينات القفز من وضع القرفصاء بالإتقال وتمرينات الوثب العميق علي مسافة الوثب العمودي للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٦- ندا محفوظ كابوة (٢٠١٦م) : استخدام سلم الرشاقة في تحسين مستوي أداء بعض المهارات المركبة الهجومية في كرة السلة لدي طالبات كلية التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ٧- يسرا حمدي عبد الهادي (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام سلم الرشاقة علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 8- **Tonny Reynolds (2006):** The Ultimate Agility Ladder Guide, Complements of Progressive Sporting Systems.
- 9- **S.Manimaran et al (2017)** : The effect of ladder training and plyometric training . on the agility of jumping players
- 10- **MatthewSchirm(2009):**Agility Ladder Drills Exercises <http://www.livestrong.com/article/138475-agility-ladder-drills-exercises>

