

## تأثير استخدام تمارين ABC علي بعض عناصر اللياقة البدنية لبراعم كرة السلة

أ.د/ أحمد كامل حسين مهدي

أستاذ التدريب الرياضي لكرة السلة المتفرغ بقسم تدريب الرياضات الجماعية

والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.م.د/ محمد جمال الدين رسلان

أستاذ مساعد دكتور بقسم تدريب الرياضات الجماعية

والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ محمد سلامة عبد الرشيد احمد

مدرب كرة سلة بمركز شباب التجمع الأول

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.223388.2491

### مقدمة ومشكلة البحث:

تسعي الكثير من دول العالم الي الاخذ بناحية العلوم المرتبطة بالرياضة وتوفير الدعم المالي والفني والبحثي لتطوير الرياضة.(٧)

ويتجه العالم بشكل مستمر الي اكتشاف كل ما هو جديد ومتطور في مجال التدريب الرياضي والجوانب البدنية بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة وخاصة ان دول العالم المتقدمة تولي اهتماما كبيرا بالنواحي البدنية ومدى ارتباطها وتأثيرها علي النواحي المهارية. (٧)

وشهدت السنوات الماضية تطورا سريعا في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتي مجالات الرياضة سواء الألعاب الجماعية او الفردية ويسير متواكبا مع تكنولوجيا علم التدريب الرياضي والارتقاء بهذا المستوي لم يكن يأتي من فراغ بل كان وما زال العلم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الاعمق لما تضمنه أسس وقواعد مفهوم علم التدريب الرياضي من اجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العليا. (١ : ٨)

وكذلك فقد توصل الكثير من الباحثين الي اعتبار كرة السلة واحده من اكثر الرياضات الجماعية اثارة وحماس ورغبة اللاعبين والمشاهدين وان كرة السلة وما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة لذلك فان عملية اختبار وتعليم وتدريب ناشئي ولاعب كرة السلة تمر بمراحل عديدة بدا من اتاحة فرص الاختيار وتحقيق الدافع والرغبة في ممارسة اللعبة وانتقالا من مرحلة الي مرحلة اجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية للتعرف علي اصلح العناصر بين الراغبين ثم مرحلة تعليم وتدريب هؤلاء الناشئ المختارين باستخدام البرامج وطرق التدريب المناسبة. (٦ : ١٣)

كما وجد ان الاعداد البدني الخاص يهدف الي تنمية وتطوير المكونات الخاصة التي تسهم بدرجة كبيرة في اتقان وممارسة اللعبة عن طريق تنمية المجموعات العضلية بشكل شامل ومتزن حتي يتثني للاعب

أداء المهارات المختلفة بسهولة ويسر ف لاعب كرة السلة يحتاج الي صفات بدنية خاصة واثناء هذه الفترة نجد ان تنمية الصفات البدنية ضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية للعبة في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية علي سبيل المثال لن يستطيع أداء التصويبة السلمية اذا كان يفتقد للتوافق، وكذلك حركات تغيير الاتجاه اذا كان يفتقد للرشاقة بصورة فعالة كما انه لن يستطيع ان تغير اتجاهه وكذلك الوثب والنزول وأداء الحركات الدفاعية اذا كان مفتقدا للتوازن ولذلك نجد ان تنمية الصفات البدنية (الرشاقة- التوافق- التوازن) مهمه لارتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي التخصصي كذلك ترتبط بالصفات الارادية للفرد. (٤ : ١٢)

وعلي ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة لتصميم برنامج تدريبي لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالرياضة التخصصية (الرشاقة والتوازن والتوافق) وكذلك تنمية النواحي المهاريه والتعرف علي تأثير البرامج التدريبية علي النواحي البدنية للاعبين كرة السلة (٤ : ١٣)

ومن خلال ممارسة اللاعب لرياضه كرة السلة كلاعب ومدرب وجد ان هناك مشكلة عند تعليم مهارات كرة السلة وحتى عند تطوير هذه المهارات واستخدامها في مواقف اللعب المختلفة وفي المدة المستغرقة لتعلم هذه المهارات او تطويرها وفي ضوء ذلك فكر الباحث في استخدام تمارين ABC للتعرف علي مدي تأثيرها علي النواحي البدنية التي تؤثر مباشرة في تعليم وتطوير مهارات كرة السلة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تمارين ABC علي بعض عناصر اللياقة البدنية لبراعم كرة السلة.

#### تساؤل البحث:

وقد صاغ الباحث فرض البحث علي هيئة تساؤل كما يلي:

١- هل هناك تأثير لتمرينات ABC علي بعض عناصر اللياقة البدنية لصغار كرة السلة؟

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### ١- تمارينات ABC:

هي تلك التمارينات التي تستخدم لتحسين وزيادة العمل والتسارع لتحسين الرشاقة والتوازن التوافق العضلي العصبي مما يعمل علي تحسين تقنيات التشغيل اذا تم مع الحركة الصحيحة. (تعريف اجرائي)

٢- مرحلة براعم كرة السلة:

اللاعبين المبتدئين في تعليم وتدريب كرة السلة الذين يتراوح عمرهم بين ٩-١٣ سنة (تحت ١٠- تحت ١١- تحت ١٢ تحت ١٣). (تعريف اجرائي)

#### الدراسات المرجعية:

-دراسة "عاطف محمد صلاح الدين" (٢٠١٢) بعنوان دراسة المتغيرات البدنية والمهاريه لناشئ الميني باسكت خلال موسم المنافسات في ظل التعديلات الجديدة للقانون، وتهدف الدراسة الي التعرف علي

(المتغيرات البدنية العامة والمتغيرات البدنية الخاصة والتغيرات المهارية) خلال المنافسات في ظل التعديلات القانونية الجديدة لناشئ الميني باسكت. واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته طبيعة البحث وكانت العينة (٦٠) لاعبا من لاعبي كرة السلة تحت ١٢ سنة واستنتج الباحث ان فترة مسابقات الميني باسكت قد اثرت إيجابيا علي المتغيرات البدنية الخاصة بالاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص والمتغيرات المهارية لدي لاعبي الميني باسكت. (٤)

-دراسة "احمد مصطفى محمد شبل" (٢٠١٥) بعنوان تدريبات القدرات التوافقية واثرها علي بعض المهارات الهجومية المركبة لدي ناشئ كرة السلة، والتي تهدف الي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية لناشئ كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة مع القياس القبلي والبيني والبعدي، وكانت العينة (١٢) لاعبا من (١٢-١٤) سنة وتوصل الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات قياسات البحث وادت الي تحسن المستوي للمهارات الهجومية المركبة، كما استخدام تدريبات القدرات التوافقية داخل البرنامج التدريبي المقترح لها تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية وتحسن المهارات الهجومية المركبة لدي ناشئ كرة السلة. (٢)

-دراسة "ندي محمد امين" (٢٠١٥) بعنوان تمرينات بدنية متنوعة للسرعة والرشاقة وتأثيرها بتطوير الطبطة علي بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية للاعبي كرة السلة باعمار دون (١٦) سنة وتهدف الدراسة الي استخدام تمرينات بدنية متنوعة ومعرفة تأثير هذه التمرينات علي تطوير السرعة والرشاقة وتأثيرهم علي مهارة الطبطة (المحاورة) بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية للاعبي كرة السلة باعمار دون (١٦) سنة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب العينة الواحدة وكانت العينة (١٣) لاعبا، وتوصل الباحث الي ان التمرينات التي استخدمها أدت الي تطوير السرعة والرشاقة لعينة البحث وهي بدورها أسهمت في تطوير المتغيرات المهارية للاعبين كما انها أسهمت في تقليل ازمة الأداء لدي اللاعبين لاداء ما يتطلبه مهاريا او بدنيا وهذا ما يسعى اليه جميع مدربي كرة السلة اثناء المباريات. (٦)

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف علي تأثير تمرينات ABC علي بعض عناصر اللياقة البدنية ذلك عن طريق الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

#### عينة البحث:

- عدد (٤٠) لاعب من اندية بترو سبورت ومدينة نصر التابعين لمنطقة القاهرة لكرة السلة.  
- تم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت العينة علي عدد (٢٥) لاعب بنادي بترو سبورت مواليد ٢٠١٢ و عدد (١٥) لاعب بنادي مدينة نصر مواليد ٢٠١١ هذه العينة الملائمة لطبيعة البحث.

**وسائل وأدوات جمع البيانات:**

تم تحديد الأدوات التي تناسب طبيعة البحث وذلك من خلال الاطلاع علي البحوث والدراسات المرتبطة والدوريات العلمية والمقابلات الشخصية وتحليل المراجع واستخدام الباحث ما يلي:

**الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث**

- اقماع، دوائر، عارضة توازن

- ملعب كرة سلة

- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء من ٠.٠١ ثانية

- شريط قياس (متر)

**الاختبارات المستخدمة في القياس**

١- اختبار الدوائر المرقمة

٢- اختبار عارضة التوازن

٣- اختبار T Test للرشاقة

**المعاملات العلمية للاختبارات:**

معامل الالتواء

جدول (١) توصيف عينة البحث في الاختبارات قيد البحث (ن = ٤٠)

الاختبارات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء
الدوائر المرقمة	٩.٣٣٦	١.٥٥٤	٨.٨٢٠	٠.٥٥٢
عارضة التوازن	٤.٠٣٢	٠.٩٨	٣.٧٩٠	١.٤٤٠
اختبار T test	١٥.١٦٩	١.٦٣٦	١٥.١٦٠	٠.٤٦٤

يتضح من جدول ان جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $\pm 3$  علي جميع الاختبارات

قيد البحث مما يدل علي اعتدالية البيانات في هذه الاختبارات.

إيجاد معامل الصدق

جدول (٢) توصيف عينة البحث في الاختبارات قيد البحث (ن = ٤٠)

الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	
الدوائر المرقمة	١١.٥٠٢	٠.٧٣٦	٧.٦٤٨	٠.٣١٣	١٥.٢٢٦
عارضة التوازن	٥.٤٤٠	٠.٩٢٩	٣.١٦٦	٠.١٣٨	٧.٦٤٩
اختبار T test	١٧.٣١٢	٠.٩٤٤	١٣.٢٠٦	٠.٤٠٩	١٢.٦٠٨

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من جدول (٢) ان قيمة ت المحسوبة بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة غير

المميزة جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ولصالح المجموعة المميزة مما يدل علي ان جميع الاختبارات علي درجة عالية من الصدق  
إيجاد معامل الثبات

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق علي الاختبارات قيد البحث

قيمة	اعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات	م
	ع	م	ع	م		
٠.٨٢٧	١.٠٠٥	١٧.١٢٥	٠.٩٤٤	١٧.٣١٢	الدوائر المرقمة	١
٠.٩٢٩	١.٢٢٨	٤.٩٨٨	١.٣٦٣	٤.٧٩٤	عارضه التوازن	٢
٠.٩٥١	١.٦٦٨	٩.١٨٢	١.٥٩	٩.١٥١	اختبار T test	٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٤٣

يتضح من جدول (٣) ان قيمة ر المحسوبة بين كل من التطبيق واعادة التطبيق علي جميع الاختبارات قيد البحث جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل علي ان الاختبارات علي درجة عالية من الثبات .  
التمرينات المستخدمة:

تم استخدام مجموعة من التمرينات التي صممها الباحث لمعرفة مدى تأثيرها علي اللاعبين ومدى ملائمتها للمرحلة العمرية قيد البحث.

#### الخطة الزمنية للتمرينات المستخدمة:

- مدة استخدام التمرينات (٨) أسابيع
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٤) وحدات تدريبية
- زمن الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة
- زمن التدريب خلال الأسبوع (١٢٠) دقيقة
- مدة استخدام التمرينات تساوي (٩٦٠) دقيقة بما يعادل (١٦) ساعة غير متضمنة الاحماء والختام

#### المعالجات الإحصائية

- ١-معامل الالتواء Sekwness
- ٢-معامل الثبات Constant factor
- ٣-معامل الصدق Validty
- ٤-دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه (ت) T.Test
- ٥-المتوسط الحسابي Mean
- ٦-الانحراف المعياري Standard Deviation

## عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة علي اختبار الدوائر المرقمة قيد البحث (ن = ٤٠)

الاختبارات	القياسات القبليّة		القياسات البعديّة		م.ف	ع.ف	قيمة ت
	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية			
الدوائر المرقمة	٩.٣٣٦	١.٥٥٤	٨.٨٤٩	١.٢٣٩	٠.٤٨٧	٠.٤٩٩	٦.١٦٦

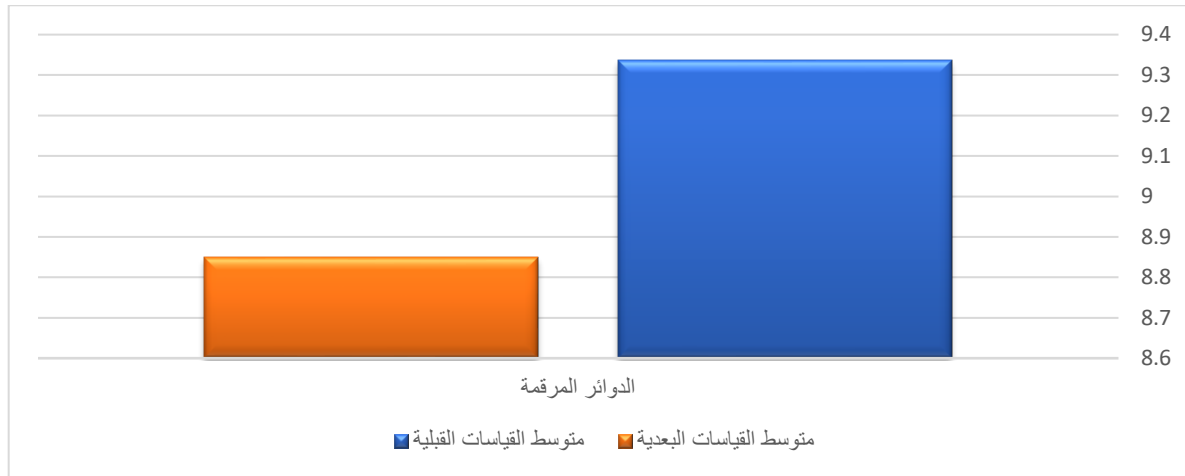
قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٤) ان قيمة ت المحسوبة بين كل القياسات القبليّة والقياسات البعديّة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ ولصالح القياسات البعدي في اختبار الدوائر المرقمة.

جدول (٥) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة علي اختبار الدوائر المرقمة قيد البحث (ن = ٤٠)

الاختبارات	متوسط القياسات القبليّة	متوسط القياسات البعديّة	نسب التغير
الدوائر المرقمة	٩.٣٣٦	٨.٨٤٩	٥.٥

يتضح من جدول (٥) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدي علي اختبار الدوائر المرقمة بلغت ٥.٥ % .



جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة علي اختبار عارضة التوازن قيد البحث (ن = ٤٠)

الاختبارات	القياسات القبليّة		القياسات البعديّة		م.ف	ع.ف	قيمة ت
	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية			
عارضة التوازن	٤.٠٣٢	٠.٩٨٨	٣.٤٦٠	٠.٤٣١	٠.٥٧١	٠.٦٧٣	٥.٣٦٩

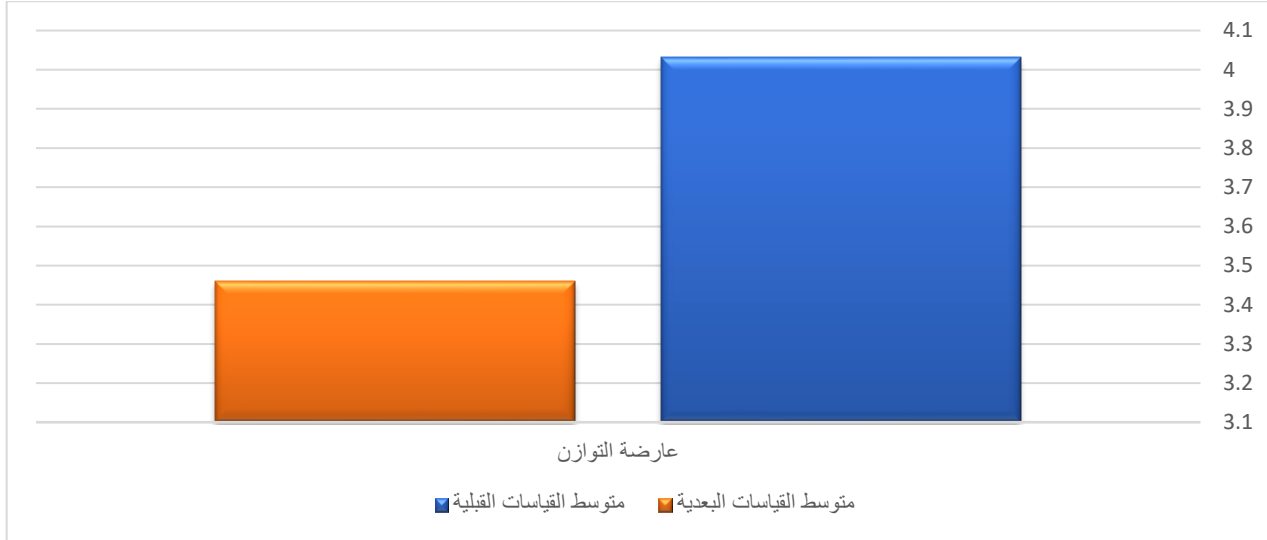
قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٦) ان قيمة ت المحسوبة بين كل القياسات القبليّة والقياسات البعديّة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ ولصالح القياسات البعدي في اختبار عارضة التوازن .

جدول (٧) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية علي اختبار عارضة التوازن قيد البحث (ن = ٤٠)

الاختبارات	متوسط القياسات القبليّة	متوسط القياسات البعدية	نسب التغير
عارضة التوازن	٤.٠٣٢	٣.٤٦٠	١٦.٥

يتضح من جدول (٧) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية علي اختبار عارضة التوازن بلغت ١٦.٥٪.



جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية علي اختبار T test قيد البحث (ن = ٤٠)

الاختبارات	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		م.ف	ع.ف	قيمة ت
	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسّطات الحسابية	الانحرافات المعيارية			
اختبار T test	١٥.١٦٩	١.٦٣٦	١٣.٦٣٠	١.٥٠٠	١.٥٣٩	١.٢٤٣	٧.٨٢٤

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٥) ان قيمة ت المحسوبة بين كل القياسات القبليّة والقياسات البعدية جاءت

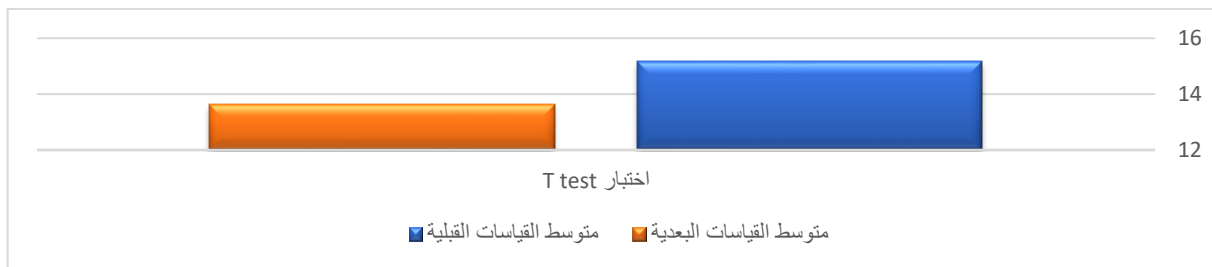
دالة احصائية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ ولصالح القياسات البعدية في اختبار T test.

جدول (٩) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية علي اختبار T test قيد البحث (ن = ٤٠)

الاختبارات	متوسط القياسات القبليّة	متوسط القياسات البعدية	نسب التغير
اختبار T test	١٥.١٦٩	١٣.٦٣٠	١١.٣

يتضح من جدول (٩) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية علي اختبار T

test بلغت ١١.٣٪.



وبعد تطبيق الخطة الزمنية للبرنامج وجراء القياسات القبليّة والبعدية يتضح ما يلي:

ويتضح من خلال جداول (٥) والمعبرة عن قياس قدرة التوافق عن طريق اختبار الدوائر المرقمة ان نسبة التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي بلغت ٥.٥ % حيث أشار "احمد مصطفى شبل" (٢٠١٥): ان تدريبات القدرات التوافقية لها تأثير إيجابي علي تحسين المهارات الهجومية لدي ناشئ كرة السلة. (٢)

ويتضح من خلال جداول (٧) والمعبرة عن قياس قدرة التوازن عن طريق اختبار عارضة التوازن ان نسبة التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي بلغت ١٦.٥ % ويتضح من جداول (٩) والمعبرة عن قياس قدرة الرشاقة عن طريق اختبار T Test لقياس الرشاقة ان نسبة التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي بلغت ١١.٣ % كما اكدت "ندي محمد امين" (٢٠١٥): ان تدريبات الرشاقة أسهمت في تطوير المتغيرات المهارية للاعبين كما انها أسهمت في تقليل ازمة الأداء لدي اللاعبين لأداء ما يتطلبه مهاريًا وبدنيًا وهذا ما يسعى اليه جميع مدربي كرة السلة اثناء المباريات. (٦)

ومن خلال ذلك يتضح ان البرنامج الذي تم تنفيذه له تأثير إيجابي علي مستوى اللاعبين.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة والإجراءات التي قام بها الباحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة، وما توصل اليه من نتائج يمكن استخلاص ما يلي:

- ١- وجود تأثير إيجابي لتدريبات ABC المستخدمة علي عنصر التوافق العصبي العضلي
- ٢- وجود تأثير إيجابي لتدريبات ABC المستخدمة علي عنصر التوازن
- ٣- وجود تأثير إيجابي لتدريبات ABC المستخدمة علي عنصر الرشاقة

##### ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام تدريبات ABC المقترحة لبراعم كرة السلة عند التدريب لتنمية الصفات البدنية (الرشاقة- التوازن- التوافق) .
- ٢- الاستفادة من استخدام تدريبات ABC عند تدريب براعم كرة السلة وذلك لزيادة السرعة في تعلم المهارات الأساسية لكرة السلة
- ٣- اجراء أبحاث مشابهة علي عينات مختلفة من حيث العمر والجنس للتوصل للتدريبات ABC المناسبة لهم والمرتبطة بأداء بعض مهارات كرة السلة.



## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

م	المراجع
١	أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢	احمد مصطفى محمد شبل (٢٠١٥م): تدريبات القدرات التوافقية واثرها علي بعض المهارات الهجومية المركبة لدي ناشئ كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
٣	اشرف نشأت كمال الدين مصطفى (٢٠٢٠م): بعض القدرات التوافقية لمبتدئي الجمباز الفني كمؤشر لعمليات الانتقاء، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤	عاطف محمد صلاح (٢٠١٢م): دراسة التغيرات البدنية والمهارية لناشئ الميني باسكت خلال موسم المنافسات في ظل التعديلات الجديدة للقانون، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥	مصطفى محمد زيدان (١٩٨٨م): كرة السلة للمدرس والمدرب، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦	ندي محمد امين (٢٠١٥م): تمارين بدنية متنوعة للسرعة والرشاقة وتأثيرها بتطوير الطبطبة علي بتغيير الاتجاه والمساعدة والتغطية للاعبي كرة السلة باعمار دون (١٦) سنة، بحث منشور، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة السليمانية.

## ثانياً: شبكة المعلومات الدولية:

٧	<a href="https://www.arabibliosport.com.ly">https://www.arabibliosport.com.ly</a>
---	---

## ملخص البحث

## تأثير استخدام تمارينات ABC علي بعض عناصر اللياقة البدنية لبراعم كرة السلة

أ.د/ أحمد كامل حسين مهدي

أ.م.د/ محمد جمال الدين رسلان

الباحث/ محمد سلامة عبد الرشيد احمد

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير استخدام تمارينات ABC علي بعض عناصر اللياقة البدنية لبراعم كرة السلة واختار الباحث عناصر (الرشاقة - التوازن - التوافق) لارتباطها بلعبة كرة السلة وكذلك مرحلة البراعم لكونها الأساس الذي يتم من خلاله بناء لاعب كرة السلة .

ولتحقيق هدف البحث وضع الباحث تساؤل كما يلي:

١- هل هناك تأثير لتمرينات ABC علي بعض عناصر اللياقة البدنية لبراعم كرة السلة؟

واستخدم الباحثين المنهج التجريبي "Experimental method" لمجموعة تجريبية واحدة مع اجراء قياس قبلي واجراء قياس بعدي نظرا لملائمته طبيعة البحث.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٤٠) للاعبين نادي بترو سبورت الرياضي ونادي مدينة نصر الرياضي التابعين لمنطقة القاهرة لكرة السلة.

وكانت اهم نتائج البحث:

١- وجود تأثير إيجابي لتدريبات ABC المستخدمة علي عنصر التوافق العصبي العضلي.

٢- وجود تأثير إيجابي لتدريبات ABC المستخدمة علي عنصر التوازن.

٣- وجود تأثير إيجابي لتدريبات ABC المستخدمة علي عنصر الرشاقة.

ويوصي الباحثين بما يلي

ضرورة استخدام تدريبات ABC المقترحة لبراعم كرة السلة عند التدريب لتنمية الصفات البدنية (الرشاقة- التوازن-التوافق).

## Abstract

## The effect of using ABC on some elements of the fitness for basketball buds

Prof. Ahmed Kamel Hussein Mahdi

Dr. Mohamed Gamal El Din Raslan

Researcher/ Mohamed Salama Abdul Rashid Ahmed

The research aims to identify the effect of using ABC exercises on some elements of fitness for basketball buds and the researcher chose elements (agility – balance – compatibility) for its association with the game of basketball as well as the stage of buds for being the basis through which the basketball player are built.

To achieve the objective of the research, the researcher put a question as follows:

1-Is there an effect of ABC exercises on some elements of fitness for basketball buds?

The researchers used the experimental method for one experimental group with a pre-measurement and a post-measurement due to its suitability to the nature of the research.

The research sample was selected in a deliberate way, numbering (40) for the players of Petro Sport Sports Club and Nasr City Sports Club affiliated to the Cairo Basketball Zone.

The most important results of the research were:

1- The presence of a positive effect of ABC training used on the element of neuromuscular compatibility.

2- The presence of a positive effect of the ABC exercises used on the balance element.

3- The presence of a positive effect of ABC exercises used on the element of agility.

The researchers recommends the following:

The need to use the suggested ABC exercises for basketball buds when training to develop physical qualities (agility – balance – compatibility).