

## تأثير التدريبات النوعية علي أداء مهارة المحاوره لناشئات كرة السلة

أ.د / أحمد سلامة صابر (\*)  
أ.د.م / محمد إبراهيم جاد (\*\*)  
الحسين محمد حسن حسين (\*\*\*)

### ملخص البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي اثرا استخدام التدريبات النوعية علي مهارة المحاوره لناشئات كرة السلة ، وقام الباحثة بإستخدام المنهج التجريبي ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بنادي بترول سبور ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٨) لاعبة تم تقسيمهم إلي عدد (٩) لاعبات مجموعة تجريبية ، عدد (٩) لاعبات مجموعة ضابطة ، وأسفرت نتائج الدراسة إلي وجود فروق بين القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ٦.٩٢٨ % إلي ٤٢.٧٨٥ % ) ، وجود فروق بين القياسات البعدية في مهارة المحاوره قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت (٧٠.٠٩٥%) ، التدريبات النوعية المستخدمة تفق مع طبيعة أ وتعمل علي تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة وفقاً لطبيعة الاداء، التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لعينة البحث من لاعبي كرة السلة في إختبارات البحث البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .

الكلمات الدالة : التدريبات النوعية ؛ مهارة المحاوره ؛ لناشئات كرة السلة

## The effect of qualitative exercises on the performance of the skill of dialogue for young basketball players

Prof. Dr. Ahmed Salama Saber (\*)

Prof. Dr. Mohamed Ibrahim Gad (\*\*)

Al-Hussein Muhammad Hassan Hussein (\*\*\*)

The research aims to identify the impact of the use of specific exercises on the skill of dialogue for female basketball players, and the researcher used the experimental method. To the number (9) experimental group players, the number (9) control group players, and the results of the study resulted in the presence of differences between the dimensional measurements in the physical variables under study between the control group and the experimental group in favor of the dimensional measurement of the experimental group. Between (6.928% to 42.785%), there are differences between the post-measurements in the dialogue skill in question between the control group and the experimental group in favor of the post-measurement of the experimental group. The percentage improvement percentage differences achieved a value that ranged from (70.095%). On the development of special physical abilities according to the nature of performance, the positive impact of the training program using qualitative exercises for a research sample of basketball players in research tests Physical and skill in favor of the telemetry.

### Key words

qualitative exercises; interviewing skill; for junior basketball

(\*) أستاذة كرة السلة ورئيس قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.  
(\*\*) أستاذة كرة السلة المساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.  
(\*\*\*) باحث بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

## تأثير التدريبات النوعية علي أداء مهارة المحاوره لناشئات كرة السلة

### مقدمة ومشكلة البحث :

يذكر " احمد السيد بطل " ( ٢٠١٣ م ) ان التدريب الرياضي عملية مخططة تهدف إلي الوصول بالمستوي البدني والمستوي المهاري والفني والخططي والنفسي والعقلي إلي أعلى المستويات ، كما تتضمن التخطيط الدقيق لتطوير سمات الشخصية والقدرات البدنية والنفسة . ( ٢ : ٧ )

ويرى " بسطويسي أحمد بسطويسي " ( ٢٠١٤ م ) أن التدريب الرياضي يُعد عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم براعم ، ناشئين ومتقدمين إعدادا متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول إلي أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا (قطاع البطولة) فقط . ( ١٠ : ٧٦ )

ويشير " عبد الله محمد عبد الغني " ( ٢٠١٨ م ) إن الوصول باللاعب إلي أفضل مستوي الأداء يكمن بتهيئة وإعدادة الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الاعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلي أفضل مستوي قبل وأثناء المنافسة الرياضية ، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ماهو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية . ( ١٧ : ١ )

ويذكر " وجدي مصطفى الفاتح " ( ٢٠١٤ م ) أنه في السنوات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نمواً وتطوراً مطرداً ، وأتضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت ومازالت تساهم في رقي العملية التدريبية وإيصالا بالطريقة المثلي للمتدرب ، وتحقيق هذه التقنيات والوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة . ( ٢٨ : ٣٤ )

ويذكر " محمد أحمد الشامي وآخرون " ( ٢٠٢٢ م ) أن عملية التدريب الرياضي في كرة السلة تهدف إلي تنمية مكونات اللياقة البدنية المطلوبة فهو يسعى إلي تحقيق أعلى مستوي ممكن ، من خلال إستعمال التمرينات لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين وإمكانيتهم البدنية والمهارية ، وبالتالي إعطاءهم الفرصة لتأدية واجباتهم بأعلي مستوي من الكفاءة للحصول علي أكبر قدر من النفع لهم ولفريقهم ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي في حد ذاته وسيلة وليست غاية تظهر فية أهمية الاعتماد علي نوعية التمرينات التي تأخذ شكل بحد ذاته الأداء وطبيعة العمل العضلي في كرة السلة وبالتالي الاقتصاد في الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء . ( ٢٢ : ٣٤ )

ويشير " أحمد عبد الرازق حجازي " ( ٢٠٢٠ م ) أن التدريبات النوعية تهدف إلي التوازن والتناسق بين أجزاء الجسم كله ، فهما يعملان علي تنمية العضلات العاملة وبناء الجسم ، وفي الوقت نفسه يعملان علي تحسين الجوانب الفنية للأداء البدني والمهاري للرياضيين . ( ٤ : ٩ )

ويذكر " محمد إبراهيم شحاته " ( ٢٠١٤ م ) أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الاساسية وتحتوي علي نوعية مشابه للأداء الفني الأساسي للمهارة ، وهي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة وباستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب ولها الأثر الفعال في سرعة التعليم . ( ٢١ : ١٦ )

وتري "عزيزة سمير شلبي" (٢٠١٤م) أن التدريبات النوعية هي التي تحتوي علي نوعية متشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين بإستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب ونفس المسار الحركي وبذلك يكون لها أثر فعال في سرعة التعليم وتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية . (١٨: ٢٩)

ويشير "أحمد علي عبد الرحمن" (٢٠١٨م) أن التدريبات النوعية تعد الأكثر خصوصية والتي تهدف لتطوير مستويات أداء المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي إلي أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وفقاً للإستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الاداء المهاري . (٥: ٢٢)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب ضمن الجهاز الفني لكرة السلة بنادي (بترو سيورت) بالقاهرة وقيامه بتدريب الناشئات تحت ١٦ سنة وجد أنه نظراً لمساحة الملعب وكذلك تحديد زمن لكل هجمة وهو (٢٤) ثانية وكذلك زمن التواجد في المنطقة الخلفة (٨) ثواني وغيرها من قواعد زمن اللعب التي تحكم بزمن محدد ، الامر الذي أدى إلي الاعتماد علي تغيير الاتجاهات والسرعات الحركية داخل الملعب ، وأغلب مهارات كرة السلة وجميعها تعتمد علي الاتجاهات المتنوعة مما يعطي أهمية خاصة للتدريبات النوعية والتي تهدف إلي تنمية الاداء البدني والذي ينعكس بدوره علي الاداء المهاري للناشئات ، وذلك من خلال إستخدام تدريبات مشابهة للأداء الفعلي بالمباريات ، كما لاحظ الباحث أن برامج التدريب الموضوعه للإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري خلال فترات التدريب المختلفة وتكرار الوحدات التدريبية للبرنامج بمجموعة محددة من التدريبات والتركيز علي عناصر بدنية محددة دون غيرها مع زيادة حجم التدريب وتكرار الكثير من التدريبات بنفس الشكل أدى ذلك إلي ظهور الملل وضعف الاداء وعدم فاعليته مما يؤدي إلي عدم تحقيق الهدف من هذه التدريبات وبالتالي ضعف في الاداء وعدم فاعليته مما يؤدي إلي عدم تحقيق الهدف من هذه التدريبات وبالتالي ضعف في مستوي الاداء وأن يتم التدريب عليها يكون بصورة غير مقننة مما يؤثر بالسلب علي مستوي الاداء البدني ومهارة المحاوره لناشئات كرة السلة ، لذلك فإن العمل على استخدام طرق التدريب الحديثة قد يسهم في تحسين مستوى الاداء البدني ومهارة المحاوره للناشئات ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة كدراسة هيثم محمد زلط ، أحمد يوسف عبد الرحمن ؛ وائل عادل خليفة (٢٠٢٢م) (٢٧)، منيرة عبد الله العجمي (٢٠٢٢م) (٢٥) ، شريف علي طه ؛ خالد محمد زيادة؛ أميرة أحمد زكريا (٢٠١٩م) (١٥) ، عماد احمد النادي (٢٠١٧م) (١٩) التي توصلت إلي أهمية استخدام التدريبات النوعية لتنمية الجوانب البدنية والمهارية مما دفع الباحث إلى إجراء دراسة عن تأثير التدريبات النوعية علي أداء مهارة المحاوره لناشئات كرة السلة.

### هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي اثرا ستخدام التدريبات النوعية علي :  
- مهارة المحاوره لناشئات كرة السلة .

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبليّة - البعديّة) لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومهارة المحاوره قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبليّة - البعديّة) لدي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومهارة المحاوره قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومهارة الحاوره قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث :

#### التدريبات النوعية Specific Training :

هى تدريبات علي الأداء الفني الأساسي ويتشابه محتوى كل تدريب منها مع أداء المهارة في المسار الزمني والمكاني لتحقيق إجادة المهارة وإحساس اللاعب لمسارها الصحيح (٢٣: ١٨).

#### ناشئ كرة السلة :

هو ( لاعب - لاعبة ) كرة السلة المسجل بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة من خلال المناطق التابعه له ، ويشترك في مسابقات كرة السلة للناشئين ضمن أحد الأندية التابعة للإتحاد. (٦: ١٨) الدراسات المرجعية :

١- دراسة هيثم محمد زلط ؛ أحمد يوسف عبد الرحمن ؛ وائل عادل خليفة (٢٠٢٢م)

(٢٧) بعنوان " برنامج تدريبات نوعية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيره على مستوى الأداء لدى لاعبي الكاراتيه " يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات نوعية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيره على مستوى الأداء لدى لاعبي الكاراتيه ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي ، عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة الازهر ( تخصص كارتية ) وهم ١٠ لاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه، ومن أهم النتائج أدي برنامج التمرينات المستخدم إلي تنمية القدرات البدنية(القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ) ، أدي برنامج التمرينات المستخدم إلي تحسين المتغيرات مهارية وتحسين مستوى الاداء الفني لدي لاعبي الكاراتيه، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

٢- دراسة شريف علي طه ؛ خالد محمد زيادة؛ أميرة أحمد

زكريا (٢٠١٩م) (١٥) بعنوان " تأثير التدريبات النوعية علي بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة " يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير التدريبات لنوعية علي بعض القدرات التوافقية للاعب الكرة الطائرة ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي ، عينة البحث تكونت من (٧) طالبات من طالبات تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ومن أهم النتائج زيادة المسافة العمودية عن المسافة الأفقية للذراع الرامية بفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي، انخفاض مركز ثقل الجسم بداية لمس الأرض في القياس البعدي عنه في القياس القبلي بفروق ذات دلالة معنوية، زيادة في مسافة طيران اللاعب العمودية بفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي، زيادة في مسافة طيران اللاعب العمودية بفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي.

٣- دراسة اية وليد عجلان ؛ منال مصطفى سليم ؛ شريف علي طه (٢٠١٨م) (٨)

بعنوان " تأثير إستخدام التدريبات النوعية على المستوى المهاري لناشئ كرة السلة " يهدف البحث تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية والتوافقية ومعرفة أثارها علي ناشئ كرة السلة ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي ، عينة البحث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة السلة بنادي كفر الشيخ وبلغ حجم العينة (١٨) لاعب تحت ١٤ سنة ، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة

إحصائياً عند مستوى ٠.٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لناشئ كرة السلة ، يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في نسبة تحسن المستوى المهاري لناشئ كرة السلة .

٤- دراسة **عماد احمد النادي (٢٠١٧م) (١٩) بعنوان** " تأثير التدريبات النوعيه على تحسين بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة السلة " **يهدف البحث** يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية للتعرف على تطوير بعض الجوانب البدنية لناشئ كرة القدم ، وإستخدم الباحث **المنهج** التجريبي ، **عينة** البحث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ حجم العينة ٢٣ ناشئ كرة القدم تحت ١٩ سنة بنادي القنايات التابع لمنطقة الشرقية لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٤/٢٠١٥م، **ومن أهم النتائج** ان للتدريبات النوعية قيد البحث تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة والأداء الخططي الدفاعي لناشئ كرة القدم عينة البحث تحت ١٩ سنة ، الى جانب التحسن في الجوانب البدنية (القوة العضلية – السرعة- تحمل الأداء- الرشاقة- القدرة العضلية- تحمل السرعة- المرونة).

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية والاخرى ضابطه بنظام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

#### مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبات كرة السلة بمحافظة القاهرة ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بنادي بترو سبورت والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ .

#### عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة السلة تحت ١٦ سنة بنادي بترو سبورت ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٨) لاعبة تم تقسيمهم إلي عدد (٩) لاعبات مجموعة تجريبية ، عدد (٩) لاعبات مجموعة ضابطة .

#### عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (٢٠) لاعبة كرة سلة تحت ١٦ سنة من نادي اليخت والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ .

#### اعتدالية بيانات العينة:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالي ، قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات والتي من الممكن أن تؤثر علي نتائج الدراسة مثل (معدلات دلالات النمو – الاختبارات البدنية – الاختبارات المهارية ) من خلال جدول (١) :

## جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث فى المتغيرات الاساسية قيد البحث

ن=١٨

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١.	السن	سنة/شهر	١٤.٦٠٠	١٤.٨٥٠	٠.٣٧٦	١.٩٧٢-	٠.٢٧٧-
٢.	طول	سم	١٦٨.١٦٧	١٧٠.٠٠٠	٥.١٤٨	٠.٤٢٣-	٠.١٣٧-
٣.	الوزن	كجم	٥٩.١٦٧	٥٨.٠٠٠	٩.٧٥٧	١.١٨٣-	٠.٢٥٥
٤.	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.٩٤٤	٤.٥٠٠	١.١١٠	٠.٩٧١-	٠.٧٠١
الاختبارات البدنية :							
١.	الجرى الزجاجى بين الاقماغ	ث	١٩.٢٧٨	١٩.٠٠٠	١.٤٢٠	٠.٨٣٠-	٠.٦٩٤
٢.	٣٠متر عدو	ث	٥.٧٨٩	٥.٨٠٠	٠.٤٧٩	١.٤٨٨-	٠.١٣١
٣.	الوثب العمودى من الثبات	سم	٤٤.٠٠٠	٤٤.٠٠٠	٢.٦٧٩	٠.٩٩٢-	٠.٠٠٠
٤.	دقة	درجة	٢.١٢٢	٢.٠٠٠	٠.٩٠٠	١.٨٠٨-	٠.٢٣٧-
مهارة المحاوره :							
١.	المحاوره	ث	٦.٨٠٠	٧.٠٠٠	١.٩٣٢	٠.٦٢٣-	٠.١١١-

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٥١٢ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =١.٠٠٤

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التجانس بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبليّة كما هو موضح بالجدول (٢).

## جدول (٢)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

ن=١=٢=٩

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
معدلات دلالات النمو :										
١.	السن	سنة/شهر	٠.٣٩٠	١٤.٥٧٨	١٤.٦٢٢	٠.٣٨٣	٠.٠٤٤	١.٠٣٤	٠.٢٤٤	٠.٨١٠
٢.	طول	سم	٥.٦٢٢	١٦٧.٨٨٩	١٦٨.٤٤٤	٤.٩٥٣	٠.٥٥٥	١.٢٨٩	٠.٢٢٢	٠.٨٢٧
٣.	الوزن	كجم	١٠.٣٢٠	٥٩.٣٣٣	٥٩.٠٠٠	٩.٧٨٥	٠.٣٣٣	١.١١٢	٠.٠٧٠	٠.٩٤٥
٤.	العمر التدريبي	سنة/شهر	١.١٦٧	٤.٨٨٩	٥.٠٠٠	١.١١٨	٠.١١١	١.٠٨٩	٠.٢٠٦	٠.٨٣٩
الاختبارات البدنية :										
١.	الجرى الزجاجى بين الاقماغ	ث	١.٤٣٠	١٩.٢٥٦	١٩.٣٠٠	١.٤٩٦	٠.٠٤٤	١.٠٤٦	٠.٠٦٤	٠.٩٤٩
٢.	٣٠متر عدو	ث	٠.٥٠٦	٥.٧٧٨	٥.٨٠٠	٠.٤٨١	٠.٠٢٢	١.١٠٦	٠.٠٩٦	٠.٩٢٥
٣.	الوثب العمودى من الثبات	سم	٢.٩٣٤	٤٣.٨٨٩	٤٤.١١١	٢.٥٧١	٠.٢٢٢	١.٣٠٣	٠.١٧١	٠.٨٦٧
٤.	دقة	درجة	٠.٩٧٢	٢.٢٤٤	٢.٠٠٠	٠.٨٦٦	٠.٢٤٤	١.٢٥٩	٠.٥١٢	٠.٦١٦
مهارة المحاوره :										
١.	المحاوره	ث	١.١٤٣	١١.٧٦٣	٥.٢١٩	٠.٧٤٦	٦.٥٤٤	١٠.٧٢١	٠.٩٢٠	٠.٩٥٩

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ . ودرجتى حرية (٩، ٩) = ٣.١٨

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.٠٢١

يوضح جدول (٢) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه لدى المجموعتين التجريبيه و الضابطه فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

أستخدم الباحث لجمع البيانات الخاصة بالبحث الادوات والوسائل الآتية :

#### إستمارات البحث :

إستماره إستطلاع رأي الخبراء حول أهم المتغيرات البدنيه للاعبى كرة السله للمرحله السنیه قيد البحث . مرفق (٢)

إستماره تسجيل البيانات الشخصية لأفراد العينة ( الاسم – تاريخ الميلاد – السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي ). مرفق (٣)

إستماره تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنيه ومهاره المحاوره. مرفق (٤)،(٥)

الاختبارات البدنيه والمهارية. مرفق (٦).

نموذج من وحده تدريبيه مستخدمه فى البرنامج التدريبي . مرفق (٧)

#### الأدوات المستخدمة فى البحث :

إستخدم الباحث أدوات لتنفيذ البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات المتنوعه وإجراء القياسات القبليه والبعديه كما يلي :

إقماع بلاسيك	شريط قياس	كرات سله قانونية
كرات طبية .	الريستاميتير	ساعة إيقاف .
أطواق .	صافرة .	مقعد سويدي
الميزان الطبي	ملعب كرة سله قانوني .	إقماع .

#### الدراسات الاستطلاعية :

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث فيها بتطبيق الاختبارات والقياسات المختارة على عينة قوامها (٢٠) لاعبه وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث من نادي اليخت بهدف تجريبه الاختبارات قيد البحث، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/٢/١٠م حتى ٢٠٢٢/٢/١٢م.

#### وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التأكد من صلاحية الأماكن المختارة لإجراء القياسات والاختبارات .
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الأختبارات .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه إدارة وتنظيم الاختبارات المستخدمة ومحاولة تلافيتها .
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنيه والاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث .

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

واستهدفت هذه الدراسة إلى إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث على عدد (٢٠) لاعبه من نادي اليخت ، وذلك خلال الفترة من يوم ٢٠٢٢/٢/١٥م حتى ٢٠٢٢/٢/١٨م.

**تهدف هذه الدراسة إلي :-**

- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية ( عينة البحث) .
- التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج .

وتوصلت الدراسة إلي ملائمة البرنامج التدريبي لعينة البحث والهدف الذي تسعى إلي تحقيقه الباحثة وتوافر الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج .

**البرنامج التدريبي :****هدف البرنامج :**

هدف البرنامج إلي التعرف علي " اثر إستخدام التدريبات النوعيه على أداءمهارة المحاوره لناشئات كرة السلة "

- ١- مدة البرنامج ١٢ أسبوع .
- ٢- عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) مرات .
- ٣- زمن الوحدة التدريبية ( ٩٠ - ١٢٠ ) دقيقة .

**تخطيط البرنامج :**

- مدة البرنامج ( ١٢ أسبوع ) .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات أسبوعية .
- زمن الوحدة التدريبية ( ٤٥ - ٦٠ د ) .
- زمن الاحماء والتهدة ( ٥ د ) .
- راع الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والاستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي .
- قام الباحث بإستخدام طرق التدريب المختلفة مثل ( التدريب الدائري ) وذلك عند وضع البرنامج المقترح .
- تم توزيع درجات الحمل علي الاسابيع التدريبية خلال مرحلة البرنامج المقترح علي أن يكون درجة الحمل أقل من متوسط ( ٥٥% : ٦٥% ) والحمل العالي ما بين ( ٦٥% : ٧٥% ) والحمل الاقصى ما بين ( ٧٥% : ١٠٠% ) إلي مقدرة أفراد العينة .
- وقد راع الباحث شدة التدريبات بنسبة ( ١ : ١ ) لتتناسب مع المرحلة السنوية .
- المجموعات ( ٢ : ٣ ) مجموعات أداء .
- فترات الراحة تتراوح بين ( ٩٠ ث : ٢٤٠ ث ) .
- إستخدام طريقة التدريب الدائري في تنفيذ البرنامج .
- يتم زيادة التكرارات أو تقليل فترات الراحة للارتفاع التدريجي بالحمل .

**الدراسة الأساسية:**

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية وذلك بعد وضعه بصورة نهائية تتحدد في (١٢) أسبوع، بداية من يوم الثلاثاء ٢٢/٠٢/٢٠٢٢م وحتى الأحد ٢٢/٠٥/٢٠٢٢م وتم تطبيق البحث على ناشئي نادى بترول سيورت .

**القياس القبلي :**

تم إجراء القياس القبلي لمتغيرات البدنية والمهارية في الفترة من يوم السبت ١٩/٠٢/٢٠٢٢م ، والاحد ٢٠/٠٢/٢٠٢٢م

**القياس البعدي :**

تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية على مدى يومين في الفترة من يوم الاربعاء ٢٥/٠٥/٢٠٢٢م وحتى يوم الجمعة ٢٧/٠٥/٢٠٢٢، وذلك بنفس الاسلوب المتبع في القياس القبلي.

**المعالجات الإحصائية :**

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث باستخدام برنامج الحزم الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً وإستعانت الباحثة الأساليب الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط .
- الوسيط.
- معامل الصدق .
- الانحراف المعياري.
- نسب التحسن المئوية .
- معامل التقلطح .
- تحليل التباين .
- معامل الالتواء.
- اختبار (L.S.D) إيجاد أقل فرق معنوي بين المتوسطات.
- إختبار (ت) .
- معامل إيتا .

عرض ومناقشة النتائج :  
عرض النتائج :

## جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية  
في متغير الاختبارات البدنية

ن=٩

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	الجرى الزجراجى بين الاقمام	١٩.٢٥٦	١.٤٣٠	١٧.١١٣	٠.٨٦٩	٢.١٤٣	٠.٢٩٨	٧.١٨٨	١١.١٢٧	٢.٣٥٤	مرتفع
٢	٣٠ متر عدو	٥.٧٧٨	٠.٥٠٦	٤.٩٤٤	٠.٣٢١	٠.٨٣٣	٠.١٣٧	٦.٠٩٣	١٤.٤٢٤	٢.٦٢١	مرتفع
٣	الوثب العمودى من الثبات	٤٣.٨٨٩	٢.٩٣٤	٤٧.٧٤١	٢.١٠٤	٣.٨٥٢	٠.٥٦٤	٦.٨٢٦	٨.٧٧٧	١.٩٦٧	مرتفع
٤	دقة	٢.٢٤٤	٠.٩٧٢	٣.٦٧٨	٠.٤٤١	١.٤٣٤	٠.١٧٢	٨.٣٢٨	٦٣.٨٩٥	٣.٢٩١	مرتفع

● قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

● مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٠٩٣ الى ٨.٣٢٨) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٨.٧٧٧% الى ٦٣.٨٩٥%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٩٦٧ الى ٣.٢٩١) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة

ن=٩

في متغير الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	الجرى الزجراجى بين الاقماع	١٩.٣٠٠	١.٤٩٦	١٨.٥٣٣	٠.٩١٢	٠.٧٦٧	٠.٢٤٢	٣.١٦٩	٣.٩٧٣	٠.٥١٢	متوسط
٢	٣٠متر عدو	٥.٨٠٠	٠.٤٨١	٥.٥٦٦	٠.٤٣٠	٠.٢٣٤	٠.١٠٤	٢.٢٤٤	٤.٠٤١	٠.٦٧٣	متوسط
٣	الوثب العمودى من الثبات	٤٤.١١١	٢.٥٧١	٤٤.٩٢٧	٢.٠٤٩	٠.٨١٦	٠.٣٨١	٢.١٤١	١.٨٧١	٠.٤٧٧	منخفض
٤	دقة	٢.٠٠٠	٠.٨٦٦	٢.٤٢٢	٠.٦٦٧	٠.٤٢٢	٠.١٤٧	٢.٨٧٢	٢١.١١٠	١.٢٨٤	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١٤١ الى ٣.١٦٩) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١.٨٧١ % الى ٢١.١١٠ %) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٤٧٧ الى ١.٢٨٤) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

## جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير لمتغير الاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة  
ن=٢=٩

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	الجرى الزجراجى بين الاقماع	٠.٨٦٩	١٧.١١٣	٠.٩١٢	١٨.٥٣٣	١.٤٢٠	٣.١٨٩	٧.١٥٥	١.٦٣٤	مرتفع
٢	٣٠ متر عدو	٠.٣٢١	٤.٩٤٤	٠.٤٣٠	٥.٥٦٦	٠.٦٢١	٣.٢٧٨	١٠.٣٨٣	١.٩٣٨	مرتفع
٣	الوثب العمودى من الثبات	٢.١٠٤	٤٧.٧٤١	٢.٠٤٩	٤٤.٩٢٧	٢.٨١٤	٢.٧١٠	٦.٩٢٨	١.٣٣٨	مرتفع
٤	دقة	٠.٤٤١	٣.٦٧٨	٠.٦٦٧	٢.٤٢٢	١.٢٥٦	٤.٤٤٣	٤٢.٧٨٥	٢.٨٤٧	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٤٦

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع.

يوضح جدول (٥) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٧١٠ الى ٤.٤٤٣) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ٦.٩٢٨ % الى ٤٢.٧٨٥ %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين ( ١.٣٣٨ الى ٢.٨٤٧ ) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة .

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية  
في متغير الاختبارات المهارية  
ن=٩

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	المحاورة	١.٢٢٣	٠.٤٤٠	٢.٢٧٥	٠.٤٠١	١.٠٥٤	٠.١٧٦	٥.٩٦٧	٨٦.٣٩٢	٢.١٦٥	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مهارة المحاورة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٨٦٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية (٨٦.٣٩٢%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢.١٦٥) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة  
في متغير الاختبارات المهارية  
ن=٩

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	المحاورة	١.٢٤٢	٠.٤٨٩	١.٤٣٢	٠.٥١٦	٠.١٨٩	٠.٨٧	١.٨٣٧	١٣.١١٠	٠.٥٠٣	متوسط

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.860$   
مستويات حجم التأثير لكوهن :-  $0.20$  : منخفض  $0.50$  : متوسط  $0.80$  : مرتفع.

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مهارة المحاورة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ( $1.837$ ) كما حققت نسبة تحسن مئوية ( $13.110\%$ ) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( $0.503$ ) وهي دلالات متوسطة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير لمتغير الاختبارات المهارية  
لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=١ ن=٢=٩

م	الاختبارات المهارية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
٧	المحاورة	٢.١٦٥	٠.٣٠١	١.٤٣٢	٠.٥١٦	٠.٧٢١	٣.٠٨٦	٧٠.٠٩٥	١.٦٨٩	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.746$

مستويات حجم التأثير لكوهن :-  $0.20$  : منخفض  $0.50$  : متوسط  $0.80$  : مرتفع.

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير مهارة المحاورة قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية  $0.05$  وقد تراوحت قيمة (ت) ( $3.086$ ) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ( $70.095\%$ ) كما يتضح ان قيم حجم التأثير لمهارة المحاورة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة اكبر من ( $0.80$ ) بحجم تأثير ( $1.689$ ) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة .

## مناقشة النتائج :

**مناقشة نتائج الفرض الأول :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلية - البعدية) لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومهارة المحاوررة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٣)، (٦)، وبالرجوع إلي جدول (٣) يتضح وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٠٩٣ الى ٨.٣٢٨) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٨.٧٧٧% الى ٦٣.٨٩٥%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٩٦٧ الى ٣.٢٩١) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

ومن خلال نتائج إختبارات ( الجري الزجراجي بين الاقمام - ٣٠ متر عدو - الوثب العمودي من الثبات - دقة ) إتضح وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وكان أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار ( دقة ) بنسبة ٦٣.٨٩٥% ، وأقل نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (الوثب العمودي من الثبات) بنسبة ٨.٧٧٧% .

وبالرجوع إلي جدول(٦) يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مهارة المحاوررة قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٨٦٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية (٨٦.٣٩٢%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢.١٦٥) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع ، ويتفق هذا مع ما توصل إليه الباحث مع نتائج ، دراسة كل من منيرة عبد الله العجمي (٢٠٢٢م) (٢٥)، احمد عبد الباقي علي (٢٠٢١م) (٣)، حسني يحيي محمد (٢٠٢١م) (١١) ، مني عبد الونيس (٢٠١٩م) (٢٤) ، نهاد الكنيسي (٢٠١٩م) (٢٦)، عمر الشريف (٢٠١٩م) (٢٠) ، اميرة بدوي (٢٠١٨م) (٧) ، ايمان شاهين (٢٠١٠م) (٩) ، والتي أشارت نتائجها إلي اهمية التدريبات النوعية ومدى التحسن في القدرات البدنية للاعبين .

ويذكر محمد شحاته (٢٠١٤م) أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الاساسية وتحتوي علي نوعية مشابهة للأداء الفني الاساسي للمهارة ، وهي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الاداء الفني للمهارة وباستخدام نفس العضلات العاملة في الاداء المهاري المطلوب ولها الاثر الفعال في سرعة التعليم . (٢١: ١٦) ويرجع الباحث هذا التحسن إلي تأثير التدريبات النوعية نظراً لكونها تمثل حلقة الوصل بين ما يحدث من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي إلي تدريبات ذو طبيعة خاصة للجوانب البدنية والمهارية علي حد سواء ، وموضوعية وفق أسس علمية ، حتي يتمكن اللاعب من الوصول إلي الاداء الحركي المثالي، كما تساعد التدريبات النوعية في إعداد اللاعب بدنياً ليكون قادراً علي تلبية متطلبات أداء المهارات الحركية وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء و يرجع الباحث ذلك إلي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي لعينة البحث من لاعبي كرة السلة ، مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الأول.

**مناقشة نتائج الفرض الثاني :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات (القبلية - البعدية) لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومهارة المحاوررة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٤)، (٧)، وبالرجوع إلي جدول (٤) يتضح وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث

الضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١٤١ الى ٣.١٦٩) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١.٨٧١ % الى ٢١.١١٠ %) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٤٧٧ الى ١.٢٨٤) وهى دلالات تراوحت ما بين المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

ومن خلال نتائج إختبارات ( الجري الزجراجي بين الاقماح - ٣٠ متر عدو - الوثب العمودي من الثبات - دقة ) إتضح وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وكان أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار ( دقة ) بنسبة ٢١.١١٠ %، وأقل نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (الوثب العمودي من الثبات) بنسبة ١.٨٧١ % .

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى مهارة المحاوره قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (١.٨٣٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية (١٣.١١٠ %) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٥٠٣) وهى دلالات متوسطة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متفاوت على المتغير التابع، ويتفق هذا مع ما توصل إليه الباحث مع نتائج ، دراسة كل من **هيثم محمد زلط ، أحمد يوسف عبد الرحمن ، وائل عادل خليفة (٢٠٢٢م) (٢٧)** والتي من أهم نتائجها ( أدي برنامج التمرينات المستخدم إلي تنمية القدرات البدنية ) القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ، أدي برنامج التمرينات المستخدم إلي تحسين المتغيرات المهارية وتحسين مستوى الاداء الفني لدي لاعبي الكاراتية ، وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية )، دراسة **رحاب أحمد الخضراوي (٢٠٢٢م) (١٣)** والتي من أهم نتائجها انالبرنامج التدريبي قيد البحث أثر إيجابياً في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للوثب الطويل بالمقارنه بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، دراسة **سيف علي حسين وآخرون Saif.et.all (٢٠٢٠م) (٣٠)** والتي من أهم نتائجها وجود تأثيراً للتمارين المصاحبة للجهاز المقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين التنس، أن الجهاز المقترح يساعد في عملية قياس سرعة الاستجابة الحركية وتساعد في التدريب على تطوير السرعة من الاستجابة الحركية

ويرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ في المستوي البدني مهارة المحاوره لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل علمياً وعملياً أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية ، وأتباع البرامج التدريبية الموضوعه بشكل علمي ، مما أدي إلي وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية لدي أفراد المجموعة الضابطة، مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الثاني.

**مناقشة نتائج الفرض الثالث :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومهارة المحاوره قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية..

يتضح من جدول (٥)،(٨)، وبالرجوع إلي جدول (٥) يتضح وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات البعديية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات

البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٧١٠ الى ٤.٤٤٣) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٦.٩٢٨ % الى ٤٢.٧٨٥ %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (١.٣٣٨ الى ٢.٨٤٧) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة.

ومن خلال نتائج إختبارات ( الجري الزجراجي بين الاقماع - ٣٠ متر عدو - الوثب العمودي من الثبات - دقة ) إتضح وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وكان أعلى فروق نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار ( دقة ) بنسبة ٤٢.٧٨٥% ، وأقل فروق نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار (الوثب العمودي من الثبات) بنسبة ٦.٩٢٨ % .

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير مهارة المحاوره قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) (٣.٠٨٦) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت (٧٠.٠٩٥%) كما يتضح ان قيم حجم التأثير لمهارة المحاوره بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) بحجم تأثير (١.٦٨٩) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة ويتفق هذا مع دراسة كل من رامي عبد الحميد علي (٢٠٢٢م) (١٢) والتي من أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية ، برنامج التدريبات النوعية له تأثير إيجابي واضح علي تحسين مستوي الاداء المهاري والمتغيرات البدنية لبراعم السباحة ، بشار العبيدي **Bashar** (٢٠٢٢م) (٢٩) والتي توصلت إلي وجود أثر إيجابي للتمارين النوعية المستخدمة في نسب تطوير جميع أشكال المهارات المدروسة للمجموعة التجريبية ، وجود تفوق واضح في نتائج الاختبارات البعدية بطريقة إيجابية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. شريف علي طه ؛ خالد محمد زيادة؛ أميرة أحمد زكريا (٢٠١٩) (١٥) والتي توصلت إلي زيادة المسافة العمودية عن المسافة الأفقية للذراع الرامية بفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي، انخفاض مركز ثقل الجسم بداية لمس الأرض في القياس البعدي عنه في القياس القبلي بفروق ذات دلالة معنوية، زيادة في مسافة طيران اللاعب العمودية بفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي، زيادة في مسافة طيران اللاعب العمودية بفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي ، اية وليد عجلان ؛ منال مصطفى سليم ؛ شريف علي طه (٢٠١٨م) (٨) والتي من اهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوي الاداء المهاري لناشئ كرة السلة ، يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في نسبة تحسن المستوي المهاري لناشئ كرة السلة ، ابتسام عمار جبارة ؛ صبحية سالم سلمان (٢٠١٥م) (١) والتي من

اهم نتائجها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدي إلي تحسين القدرات البدنية قيد البحث وبعض المهارات الاساية قيد البحث . ويرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ في المستوي البدني مهارة المحاوره لدي أفراد المجموعة التجريبية إلي استخدام التدريبات النوعية والتي تؤدي إلي طفرة كبيرة في مستوي الاداء البدني والمهاري لأنها تؤدي إلي تكيفات خائنه بالصفات البدنية لإستخدامها نفس المجموعات العضلية العاملة وبتكررات كبيرة مما يؤدي إلي حدوث تطور كبير في مستوي القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الملمارس وينعكس ذلك علي الاداء المهاري.

وتشير " ضحي فتحي محمد " ( ٢٠١١م ) ان التدريبات النوعية هي مجموعة من التمرينات التي تتشابه مع المهارات الحركية في شكلها وتركيبها ، ولكنها أقل صعوبة من حيث نوعية القوة العضلية المستخدمه ، ومن السهل سرعة إستيعاب اللاعب للمهارة من خلال التمرينات النوعية . (١٦ :٩) ، مما يوضح أن الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الثالث.

**الإستنتاجات والتوصيات :**

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وإستناداً علي الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها ، فقد توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

- ١- وجود فروق بين القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين ( ٦.٩٢٨ % إلي ٤٢.٧٨٥ % ) .
- ٢- وجود فروق بين القياسات البعدية في مهارة المحاوره قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت (٧٠.٠٩٥%) .
- ٣- التدريبات النوعية المستخدمة تفق مع طبيعة أ وتعمل علي تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة وفقاً لطبيعة الاداء .
- ٤- التدريبات النوعية المستخدمة تؤدي إلي صبغه الجسم بأشكال وإتجاهات الأداء الصحيح من خلال التنمية المتوازنة للمجموعات العضلية المشتركة في الاداء المهاري .
- ٥- التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لعينة البحث من لاعبي كرة السلة في إختبارات البحث البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .

**توصيات البحث:**

- إستناداً إلي مايشير إليه نتائج هذا البحث .... تمكن الباحث من تحديد توصيات التي تخدم الباحثين والعاملين في مجال كرة السلة.. علي النحو التالي :
- ضرورة إستخدام التدريبات النوعية قيد البحث لتنمية وتطوير القدرات البدنية ومستوي بعض الاداءات المهارية للاعبي كرة السلة .
- أهمية إختيار المدربين للتدريبات النوعية التي تخدم الجانب البدني والشكل الجسمي ، وأن تكون في نفس المسار الفني للأداء المهاري علي ان تساعد علي التحكم في اوضاع الجسم.
- ينبغي أن تحظى التدريبات النوعية بالاهتمام داخل برامج التدريب لمعظم الرياضيين إستناداً لمرحل التدريب والحالة الصحية للرياضيين .
- تطبيق التدريبات النوعية المقترحة علي المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وتحديد مستوياتهم قبل بدء التدريب .
- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في الأنشطة الرياضية المختلفة .

## قائمة المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبتسام عمار عمرو جبارة؛ صبحية سالم محمد سلمان (٢٠١٥م). تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٥ ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعه اسبوط .
- ٢- احمد السيد محمد بطل(٢٠١٣م). تأثير تدريبات القوة العضلية علي التكيف العصبي العضلي وتركيز هرمون النمو ومستوي أداء بعض مهارات التصويب لناشئ الهوكي تحت ١٢ ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة قناة السويس.
- ٣- احمد عبد الباقي علي ( ٢٠٢١م) . تأثير إستخدام التدريبات النوعية لمرحلتي المرجحة الخلفية والتكور والامتداد على بعض متغيرات الأداء المهاري لمتسابقات القفز بالزانة، بحث منشور، العدد ١٠٩ ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية – أبو قير ، جامعه الاسكندرية .
- ٤- أحمد عبد الرازق حسن حجازي(٢٠٢٠م). تأثير استخدام التدريبات النوعية للقدرة العضلية لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، بحث منشور ، العدد ٣٣ ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٥- أحمد علي محمد عبد الرحمن (٢٠١٨م). التدريبات النوعية كأساس لتطوير مستوى أداء مهارة الدورتين الهوائيتين الخلفيتين المفرودتين كنهاية على جهاز العقلة ، بحث منشور ، العدد ٨٢ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٦- أحمد فاروق محمد العزوني (٢٠١٠م). فاعلية برنامج تدريبي لتطوير الهجوم الخاطف لدي ناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- ٧- أميرة منصور محمد بدوي ( ٢٠١٨م) . تأثير التدريبات النوعية في تنمية بعض المهارات الهجومية لدي ناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا .
- ٨- آية وليد عجلان ؛ منال مصطفى سليم ؛ شريف علي طه (٢٠١٨م). تأثير إستخدام التدريبات النوعية على المستوى المهاري لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
- ٩- ايمان نجيب محمد شاهين ( ٢٠١٠م) . برنامج تدريبي نوعي وتأثيره في مستوى أداء التمريرة الكراباجية للاعبين كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا .
- ١٠- بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠١٤م). أسس تنمية القوة العضلية فى مجال الفاعليات والالعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة.
- ١١- حسني يحي محمد (٢٠٢١م). تأثير إستخدام المباريات المصغرة علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٥٠ ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٢- رامي عبد الحميد علي (٢٠٢٢م). تأثير برنامج تدريبات نوعية على تحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة ، بحث منشور ، العدد ٣ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها

- ١٣- رحاب أحمد الخضراوي (٢٠٢٢م). تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الهوائية والتدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ، بحث منشور ، العدد ١٠ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ١٤- زيدان مصطفى محمد (٢٠٠٨م). كرة السلة للمدرب والمدرس ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي .
- ١٥- شريف علي طه ؛ خالد محمد زيادة؛ أميرة أحمد زكريا (٢٠١٩م). تأثير التدريبات النوعية علي بعض القدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة ، بحث منشور ، العدد ٩٢ ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
- ١٦- ضحي فتحي محمد (٢٠١١م) . تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوي الرقمي في سباحة الزحف علي البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا .
- ١٧- عبد الله محمد أنور عبد الغني (٢٠١٨م). أبعاد التفوق الرياضي لدي لاعبي كرة اليد بمحافظة سوهاج ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية – العدد العاشر.
- ١٨- عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢م). برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثرة علي المهارات الأساسية في ألعاب القوى للأطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٩- عماد احمد النادي (٢٠١٧م). تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٢ ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- عمر محمد مرسي الشريف (٢٠١٩م) . تأثير التدريبات النوعية في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي حضان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا .
- ٢١- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤م). منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني آنسات ، مؤسسة عالم الرياضة ، الإسكندرية .
- ٢٢- محمد أحد الشامي ؛ محمود محمد أبو العطا ؛ أحمد مختار إبراهيم (٢٠٢١م). فاعلية التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء بعض المهارات لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٣ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٢٣- محمد عبد الحميد حسين (٢٠٢١م). تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبين رمي الرمح ، بحث منشور ، العدد ١٣ ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- ٢٤- مني صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) . تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا.
- ٢٥- منيرة عبد الله العجمي (٢٠٢٢م). تأثير التدريب النوعي على تنمية بعض القدرات البدنية والأداء المهارى لمهارة التصوير لبعض ناشئ كرة السلة بدولة الكويت ، بحث منشور ، العدد ١٠٩ ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير – جامعة الاسكندرية .
- ٢٦- نهاد محمود رفعت الكنيسي (٢٠١٩م) . النشاط الكهربى للعضلات العاملة لمهارة السحب فالنظر كمؤشر لوضع تمرينات نوعية للاعبين هوكي الميدان ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا .

- ٢٧- هيثم محمد زلط ؛ أحمد يوسف عبد الرحمن ؛ وائل عادل خليفة (٢٠٢٢م) . برنامج تدريبات نوعية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيره على مستوى الأداء لدى لاعبي الكاراتيه ، بحث منشور ، العدد ١٥ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٢٨- وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٤م) . الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، الجيزة .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 29- **Bashar Alubaidy (2022)**. The Effect of Qualitative Exercises on the Development of Some Cubs Football teams players` Basic Attacking Skills Wasit Journal Of Sport Sciences2022, Volume 7, Pages 319-332
- 30- **Saif Ali Hussein Ali , Ali Jawad abed Al-Imari, Sukaina Kamel Hamza (2021)**. The effect of qualitative exercises with an assistive device in developing the speed of the motor response of tennis players. Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation; 323(ISSN 2651-4451 | e-ISSN 2651-446X