



"تأثير برنامج تدريبي لتطوير تحمل السرعة المتغيرة علي الاداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة."
* هبه أحمد عاشور

مقدمه ومشكلة البحث :-

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات والميادين وتقوم هذه النهضة علي اساس من ٣ البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة ويعتبر البحث العلمي سمة من سمات العصر الحديث فقد استعانت به الدول المتقدمة لحل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية وقد حظى ميدان التربية الرياضية والرياضة خاصة في مجال البطولات نصيب كبير .

وتعد عملية التدريب والتعلم في الالعاب الجماعية من اساسيات تغيير مستوى اداء اللاعبين من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخطئية بصورة تزيد من قدرتهم علي تحقيق الاداء الافضل في المتغيرات البدنية والفنية والنواحي الخطئية وكيفية الاستفادة منها في المباريات

وتعتبر لعبه كرة السله من الانشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة والغنية بالمهارات الهجومية والدفاعية والتي تستخدم في تلك المواقف تبعاً لظروف المنافسة واماكن زملاء والمنافسين وضيق مساحة الملعب كل هذا يلزم لاعب كرة السله قادر على تادية مهاراته بالدقة والسرعة والقوة المطلوبة. (٣٨ : ٦٧)

ويري **مصطفى زيدان، جمال رمضان (٢٠٠٦)** ان رياضة كرة السلة رياضة جماعية ذات شغبية واسعة ويمارسها اعداد كبيرة من الرياضيين علي مستوى العالم وتعد واحدة من الالعاب الرياضية والاسرع تطورا ونموا، وتتطلب الاداء الجيد لها من السرعة والتحمل ودرجة عالية من المهارة وهي تمارس علي مستوى الهوية والاحتراف (٢١ : ١٨)

كما تعتبر كرة السلة من الالعاب ذات المواقف المتغيرة المتميزة التي تتباين وتتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها من خلال اماكن الزملاء والمنافسين وزمن استحواذ الفريق علي الكرة , فضلا عن احتوائها علي مهارات فنية متعددة يتعين علي اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب علي سرعة ومهارة الخصم .و لكي تتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب يلزم تنمية المهارات المركبة للاداءات المهارية لدية اي اداء المهارات خاصة التي يكثر فيها اللاعب من ادائها اثناء المباراة باختلاف المواقف وتباينها . (١١ : ١٥٥)

ويعتبر تحمل السرعة هي قدرة اللاعب علي الاحتفاظ بمعدل عالي من السرعة الحركية اثناء تكرار الجري خلال المباراة أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدتها حسب متطلبات مواقف اللعب المختلفة.(٣ : ١٢٢)

وترى الباحثة أن تحمل السرعة المتغيرة هي قدرة اللاعب علي تكرار الجري بشدات مختلفة في مسافات متنوعة خلال مواقف اللعب المختلفة وخلال اوقات المباراة المختلفة لذلك يجب الاهتمام بالتدريب عليها وذلك بسبب صغر مساحة الملعب وطول فترة المباراة التي تعتمد علي الجري بطول الملعب ذهاب واياب من اجل اداء المهارات المطلوبة لانجاح المباراة.

ويعد تحمل السرعة المتغيرة احد العوامل الاساسية للانجاز في كرة السلة حيث تتطلب كرة السلة قدرة فائقة من الانتقال من مكان لمكان باقصي سرعة خلال فترة المباراة التي زمنها حوالي (٤٠ق) للقيام بالمهارات الهجومية والدفاعية والتي تظهر اثناء المباراة في تكرار التحول من الهجوم للدفاع والعكس وهذا يؤكد علي اهمية تحمل السرعة للاعب كرة السلة .

وتعتبر تحمل السرعة صفة بدنية مركبة وتعرف بانها قدرة اللاعب علي الاحتفاظ بمعدل عالي من السرعة الحركية اثناء تكرار الجري خلال المباراة اي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعتها حسب متطلبات ومواقف اللعب المختلفة. (٢ : ١٥٦)



ويشير **موجان Maughan (١٩٩٩)** ان تدريبات تحمل السرعة المتغيرة تعتبر من التدريبات العنيفة التي تتطلب مجهود كبير وشدة مرتفعة جدا عند تهيئتها لذلك يجب ان توضع تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية ويجب مراعاة فترات الراحة البينية حتي تكون كافية لاداء التكرارات باقصي شدة ممكنة.(٣٥: ٣٠)

لاحظت الباحثة من خلال التدريب ان هناك كثير من اللاعبين يفتقدون الي بعض العناصر البدنية ومن اهم العناصر تحمل السرعة المتغيرة فهي من اهم الصفات البدنية اللازمة لممارسة كرة السلة نظرا لصغر مساحة الملعب وسرعة اداء المهارات الاساسية والمهارات الهجومية المركبة خلال فترة المباراة.

ومن خلال متابعة الباحثة لبعض المباريات لقطاع الناشئين وخاصة ناشيء كرة السلة تحت (١٦ سنة) لاحظت الباحثة عدم اهتمام غالبية مدربي الناشئين بهذا العنصر وهو تحمل السرعة المتغيرة التي تلعب دور كبير غلي اداء اللاعبين خلال المباراة وخاصة عند نهاية الشوطين الاخيرين التي يظهر فيها اثار التعب والبطء في الاداء الحركي مما يؤثر علي نتائج المباريات ،وهذا يرتبط دائما بالاداء المهاري المركب للاعبين مما لة الاثر الاكبر علي تواجد اللاعبين علي مستوى فني عالي خلال فترة المباراة واكدت الدراسات والمراجع السابقة هذا كدراسة (جمعه يوسف ٢٠١٢)(٦)، (السيد عبد الرسول ٢٠١٣٣) (٤)، (راجا raga ٢٠١٤)(٣٧) ، (اتانا سكوفيتش واخرون atanaskovic et al ٢٠١٥) (٢٦)، (تشاودراي وشارما chaudhary & sharma ٢٠١٥)(٢٨) ،جالوفا واخرون gallova et al ٢٠١٥)(٣١) ،(كوندي واخرون conde et al ٢٠١٥)(٢٩) ،(ماكلوتش meculloch ٢٠١٥) (٣٦) ،(كاليداسان وناجيسواران kali dasan&nageswara ٢٠١٦) (٣٣) وجد ان عنصر تحمل السرعة المتغيرة مهم جدا لكرة السلة ومن خلال متابعة الباحثة لعينة البحث وجد نقص وخلل في استخدام تدريبات تحمل السرعة مما دعا الباحثة الي القيام بعمل برنامج تدريبي يعمل علي تنمية تحمل السرعة المتغيرة وتأثيرها علي الاداءات المهارية الهجومية المركبة .

اهداف البحث:-

يهدف البحث إلى :-

١. تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة المتغيرة ومعرفة تاثيره علي الاداءات المهارية المركبة لناشيء كرة السلة تحت ١٦ سنة.
٢. فروض البحث :-
٣. توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابضة في تحمل السرعة المتغيرة لصالح القياس البعدي للمجموعتين.
٤. توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابضة علي الاداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعتين.
٥. توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابضة في تحمل السرعة المتغيرة علي الاداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

اجراءات البحث :-

منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم التجريبي للمجموعتين احدهما مجموعة ضابطة والتانية المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج تحمل السرعة المتغيرة.



عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة تحت ١٦ سنة من نادي سيجر الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم ٢٠١٥- ٢٠١٦م بمحافظة الغربية، وتم اختيار ١٦ لاعب كعينة البحث.

جدول (١)

الدلالات الاحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٦

الانحراف	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	المتغيرات
0.08	0.51	15.5	سنة	السن
-0.39	0.83	3.18	سنة	العمر التدريبي
0.36	6.37	183.4	سم	الطول
0.28	3.07	64.37	كجم	الوزن
-0.50	0.25	2.69	ث	الاختبار(١) تحمل السرعة ٣٠م x ٥مرات
-0.71	0.14	2.16	ث	الاختبار(٢) العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م
0.66	0.79	2.68	درجة	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى
0	0.81	2	درجة	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز
-0.21	0.89	2.56	درجة	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز
0.33	0.75	2.81	درجة	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمى
0.35	0.94	3.31	درجة	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز تم تصويب سلمى
0.24	0.80	1.87	درجة	استلام ثم تصويب سلمى
0	1.09	2.56	درجة	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير
0.62	1.06	3.06	درجة	استلام ثم محاورة ثم تمرير
0.49	0.77	1.75	درجة	الاستلام ثم تمرير

يوضح جدول(١) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى والتقلطح ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

مجالات البحث :

أ - المجال المكاني :

تم تطبيق البحث بنادى سيجر الرياضى بمحافظة الغربية في موسم ٢٠١٥- ٢٠١٦م.

ب- المجال الزمنى :

استغرق البحث فترة زمنية مقدارها(٦اسابيع)، كانت بداية البحث فى(١/٧/٢٠١٦) حيث تم عمل الدراسات الاستطلاعية وذلك لتدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من سلامة الاجهزة والاختبارات البدنية قيد البحث وانتهى البحث فى(١٨/٨/٢٠١٦م)، حيث تم عمل القياسات البعدية للاختبارات البدنية قيد البحث .

ج- المجال البشرى :

- تم اختيار ١٦ لاعب كعينة البحث الأساسى من ناشئي نادي سيجر الرياضى (تحت ١٦ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م



أدوات جمع البيانات:-

استخدمت الباحثة لجمع البيانات الأدوات التالية :

- تحليل المراجع والدراسات السابقة .

- الاختبارات البدنية قيد البحث.

- الاختبارات المهارية الهجومية المركبة.

جدول (٢)

الاختبارات المستخدمة في البحث

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس
١	اختبار تحمل السرعة	اختبار تحمل السرعة ٣٠م	(ث)
٢		اختبار عدو ٤٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	
١	المتغيرات المهارية الهجومية المركبة	اختبار التمرير ثم الاستلام	درجة
٢		اختبار استلام ثم محاورة ثم تمرير	
٣		اختبار استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	
٤		اختبار استلام ثم تصويب سلمي	
٥		اختبار استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	
٦		اختبار استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	
٧		اختبار استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	
٨		اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	
٩		اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	

القياسات القبلية :

تم إجراء القياس القبلي لعينتي البحث كلا على حدا، حيث تم اعطاء كل مجموعة ساعة محددة لإجراء القياس ، وتم إجراء القياس القبلي لكل مجموعة على مدى يومين وكانت في الفترة من ٢٦ / ٦ / ٢٠١٦م الى ٣٠ / ٦ / ٢٠١٦ م .

جدول (٣)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = n_3 = 8$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س		
السن	سنة	0.88	15.7	0.53	15.50	0.25	1.52
العمر التدريبي	سنة	0.88	3.25	0.83	3.12	0.12	0.22
الطول	سم	5.59	187.87	5.11	183.87	4	1.66
الوزن	كجم	2.26	64	3.84	64.75	0.75	0.38
الاختبار (١) تحمل السرعة ٣٠م×٥مرات	ث	0.30	2.63	0.18	2.75	0.117	1.32
الاختبار (٢) العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	ث	0.13	2.06	0.18	2.13	0.06	1.33
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	0.88	2.75	0.74	2.62	0.12	0.35
استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	0.83	2.12	0.83	1.87	0.25	0.60
استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	0.75	2.50	0.64	2.87	0.375	1.42
استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	0.83	2.87	0.70	2.75	0.125	0.28
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	درجة	0.91	3.37	1.03	3.25	0.125	0.20
استلام ثم تصويب سلمي	درجة	0.83	1.87	0.83	1.87	0	0
استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	1.19	2.50	1.06	2.62	0.125	0.21
استلام ثم محاورة ثم تمرير	درجة	1.06	3	1.12	3.12	0.125	0.24
الاستلام ثم تمرير	درجة	0.83	1.87	0.74	1.62	0.250	0.79

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٣) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيريات البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

البرنامج التدريبي :

أهداف البرنامج :

١. مدة البرنامج (٦ أسبوع) .
 ٢. عدد مرات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات أسبوعية .
 ٣. راعت الباحثة مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي .
- أسس وضع البرنامج التدريبي :
- تحديد الهدف العام من البرنامج التدريبي .
 - مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث .



- التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبى عليهم بمعرفة طبيب النادي .
 - مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التدريبات والإختبارات .
 - توافر الأدوات الخاصة بالإعداد البدنى واستكمال الناقص منها .
 - توافر الأدوات الخاصة بالقياس .
 - تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين .
 - مدة البرنامج شهر ونصف.
 - عدد الأسابيع التدريبية المقررة ٦ اسبوع .
 - زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (٦٥ : ٨٥)
 - استخدام التدريب المرتفع والمنخفض الشدة.
- القياسات البعدية :-**

تم إجراء القياس البعدى لعينتي البحث على مدى يومين الفترة من ١٦/٨/٢٠١٦م إلى ١٨/٨/٢٠١٦م.

المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- معامل الارتباط .
- دلالة الفروق بين المتوسطات " معامل (ت) " .
- التقلطح .
- معامل دلالة الفروق .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)	نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±			
الاختبار (١) تحمل السرعة ٣٠×٥ مرات		2.26	0.07	2.03	0.14	0.23	3.77	10.17%
الاختبار (٢) العدو ٤٠ ثم ٢٠ ثم ٦٠ ثم ٢٠ م		2.57	0.20	2.18	0.18	0.38	3.82	14.78%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٤) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

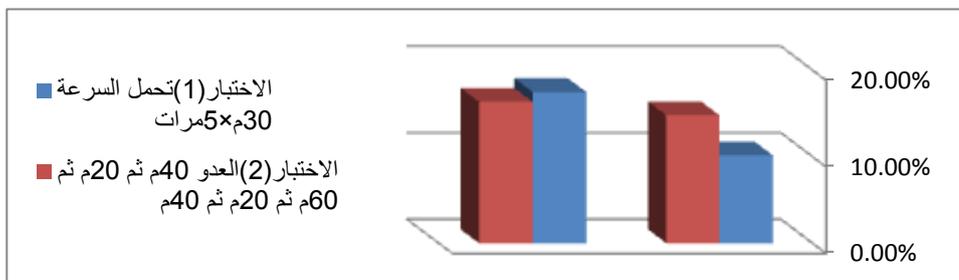
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١ = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)	نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±			
الاختبار (١) تحمل السرعة ٣٠م ٥ مرات		2.06	0.13	1.70	0.28	0.36	3.5	17.47%
الاختبار (٢) العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م		2.63	0.30	2.20	0.17	0.43	4.87	16.34%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).



شكل (١)

نسب التحسن للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

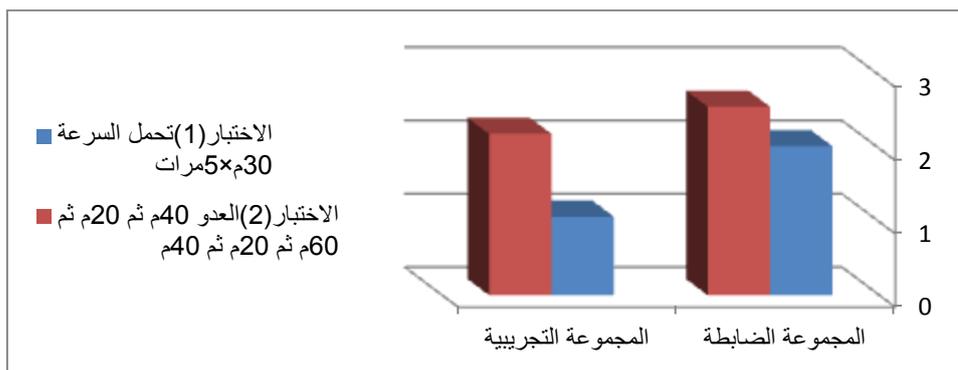
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢ = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
الاختبار (١) تحمل السرعة ٣٠م ٥ مرات		2.03	0.14	1.70	0.28	0.33	2.65
الاختبار (٢) العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م		2.57	0.20	2.20	0.17	0.36	4.63

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).



شكل رقم (٢)
الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية
قيد البحث

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة
فى المتغيرات المهارية قيد البحث
 $\alpha = 0.05$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين (ت)	قيمة (ن)
			ع±	س	ع±	س		
1	الاستلام ثم تمرير	درجة	0.74	1.62	0.53	2.50	0.87	2.49
2	استلام ثم محاورة ثم تمرير	درجة	1.12	3.12	0.70	3.75	0.62	2.37
3	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	1.06	2.62	1.03	2.75	0.12	0.31
4	استلام ثم تصويب سلمي	درجة	0.83	1.87	0.46	2.75	0.87	2.96
5	استلام ثم محاورة ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	درجة	1.03	3.25	1.12	3.12	0.125	0.42
6	استلام ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	0.70	2.75	0.64	2.87	0.125	0.42
7	استلام ثم محاورة ثم تصويب من القفز	درجة	0.64	2.87	0.74	2.37	0.5	1.32
8	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القف	درجة	0.83	1.87	0.83	2.12	0.25	0.60
9	استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمي	درجة	0.74	2.62	0.92	2.50	0.12	0.35

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ = ٢,٣٥
يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للاختبارات (١,٢,٤) فى المتغيرلت المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥), اما فى باقى الاختبارات لاتوجد فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٢٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)	نسب التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
1	الاستلام ثم تمرير	درجة	1.87	0.83	4.12	0.83	2.25	13.74	120
2	استلام ثم محاوره ثم تمرير	درجة	3	1.06	4.87	1.12	1.87	8.275	62.3
3	استلام ثم محاوره ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	2.50	1.19	4.75	0.70	2.25	6.14	90
4	استلام ثم تصويب سلمي	درجة	1.87	0.83	3.87	0.64	2	6.11	106
5	استلام ثم محاوره ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	درجة	3.37	0.91	5	1.06	1.62	8.88	48
6	استلام ثم محاوره ثم تصويب سلمي	درجة	2.87	0.83	4.12	0.99	1.25	5	43.55
7	استلام ثم محاوره ثم تصويب من القفز	درجة	2.50	0.75	4.37	0.74	1.87	8.27	74.8
8	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب من القف	درجة	2.12	0.83	3.37	0.51	1.25	3.98	58.9
9	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمي	درجة	2.75	0.88	4.25	1.03	1.50	4.58	54.5

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٨) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرت المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

رقم المجلد (١٩) شهر (يونيو) لعام (٢٠١٧ م) (الجزء الاول) (٩)



ن=١ ن=٢=٨

في المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
			ع±	س	ع±	س		
1	الاستلام ثم تمرير	درجة	0.51	2.62	0.83	4.12	1.50	3.96
2	استلام ثم محاوره ثم تمرير	درجة	0.70	3.75	1.12	4.87	1.12	2.82
3	استلام ثم محاوره ثم ارتكاز ثم تمرير	درجة	1.03	2.75	0.70	4.75	2	5.29
4	استلام ثم تصويب سلمي	درجة	0.53	3	0.64	3.87	0.87	2.49
5	استلام ثم محاوره ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي	درجة	1.12	3.12	1.06	5	1.87	3.22
6	استلام ثم محاوره ثم تصويب سلمي	درجة	0.64	2.87	0.99	4.12	1.25	2.37
7	استلام ثم محاوره ثم تصويب من القفز	درجة	0.74	2.37	0.74	4.37	2	5.29
8	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب من القف	درجة	0.83	2.12	0.64	3.12	1	3.74
9	استلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب سلمي	درجة	0.92	2.50	1.03	4.25	1.75	3.56

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

مناقشة النتائج:-

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا, توصلت الباحثة الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :
الفرض الاول والذي بنص علي " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغيرة لصالح القياس البعدي للمجموعتين".

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ذات دلالة احصائيا في اختباري (تحمل السرعة ٣٠م x ٥مرات, عدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م) لانها اكبر من قيمة (ت) الجدولية , لقد انحصرت (٣,٧٧ - ٣,٨٢) حيث كانت النتائج للمجموعة الضابطة للقياسات البدنية بين (٣,٧٧) كأكبر في اختبار تحمل السرعة ٣٠م x ٥مرات, (٣,٨٢) كاصغر نسبة في اختبار العدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م, وكانت نسب التحسن في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة ٣٠م x ٥مرات بنسبة (١٠.١٧ %) اما نسبة التحسن في اختبار عدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م (١٤.٧٨ %) وكانت دلالة الفروق لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة .



وترجع الباحثة من خلال ما توصلت اليه من النتائج وعرضها للتحسن للمجموعة الضابطة في النتائج البعدية نتيجة الي استمرار اللاعبين في التدريب المعتاد مما ادى الي ارتفاع مستوى اداء اللاعبين في الاختبارات البدنية مما لاشك فيه ان اي برنامج تدريبي تقليدي متبع لابد ان يحسن مستوى الاداء الا ان مقدار الاداء التحسن هو الفيصل بين مقدار الاداء التقليدي والبرنامج المتبع قيد البحث .

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ذات دلالة احصائية في اختبائي (تحمّل السرعة ٣٠ م x ٥ مرات, عدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م) لانها اكبر من قيمة (ت) الجدولية, لقد انحصرت (٣,٥ - ٤.٨٧) حيث ك

كانت النتائج للمجموعة التجريبية للقياسات البدنية بين (٣.٥) كأكبر في اختبار تحمل السرعة ٣٠ م x ٥ مرات, (٤.٨٧) كاصغر نسبة في اختبار العدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م, وكانت نسب التحسن في القياس البعدى للمجموعة التجريبية في اختبار تحمل السرعة ٣٠ م x ٥ مرات بنسبة (١٧.٤٧ %) اما نسبة التحسن في اختبار عدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م وكانت دلالة الفروق لصالح القياس البعدى في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في الاختبارات البدنية.

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت اليه من النتائج وعرضها للتحسن في النتائج البعدية نتيجة الي انتظام اللاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح الخاص بتحمل السرعة المتغيرة بالاضافة الي استخدام مبدأ الاستمرار والتدرج في التدريب كاحدي المبادئ الاساسية في تنمية تحمل السرعة والذي ادى الي تحسن نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث.

وهذا ما اتفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضى **عصام امين حلمي, محمد جابر بريقع (١٩٩٧), وعصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣)** علي انة يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة علي وجود اثر التدريب وان كل البرامج التدريبية تشكل من خلال التاكيد علي مدى انتظام اللاعبين في التدريب. (١٠ : ٤٩) (٨ : ٥٠)

كما اكدت **ايلين وديع فرج (٢٠٠٧)** الي ان القدرة علي السرعة المنفجرة المتغيرة في التحرك الي مسافات قصيرة يعتبر مكونا هاما ومفيدا للاعبين, فاللاعب الناجح هو الاسرع في الوصول الي الكرة عادة. (٥ : ٢٨٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **مدحت يونس (٢٠٠٢) (٢٠) , اسلام توفيق (٢٠٠٥) (١) وجمعة يوسف (٢٠١٢) (٦) السيد عبد الرسول (٢٠١٣) (٤)** علي ان الاهتمام بتدريبات تحمل السرعة المتغيرة للاعبين يوتر بصورة ايجابية علي المستوى البدني والمهاري لدي اللاعبين والوصول الي مستوى عالي اثناء التدريب.

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ذات دلالة احصائية في اختبائي (تحمّل السرعة ٣٠ م x ٥ مرات, عدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م) حيث ان وجد متوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة ٣٠ م x ٥ مرات (٢.٠٣) ث بينما وصل متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية (١.٤) ث اما متوسط القياس البعدى لاختبار عدو ٤٠ م ثم ٢٠ م ثم ٦٠ م ثم ٢٠ م ثم ٤٠ م للمجموعة الضابطة (٢.٥٧) ث اما متوسط القياس للمجموعة التجريبية (٢.٢٠) ث فوجد ان القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كان لصالح المجموعة التجريبية ووجد ان نسب التحسن التي تعرضت للبرنامج التدريبي المقترح



يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات المهارية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت اكبر قيمة في اختبار (الاستلام ثم التمير) وكانت (١٣.٧٤) اكبر وكانت اقل قيمة في اختبار (الاستلام ثم خداع ثم محاوره ثم تصويب من القفز وكانت قيمة (٣.٩٨) كاقبل قيمة للقياس البعدي للمجموعة التجريبية وكانت النتيجة في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي كما توجد نسب تحسن للمجموعة التجريبية زكانت اكبر نسبة تحسن في اختبار (الاستلام ثم التمير) وكانت بنسبة (١٢٠ %) وكانت اصغر نسبة تحسن في اختبار (الاستلام ثم المحاوره ثم الارتكاز ثم التصويب السلمي) وكانت بنسبة ٤٨% ويرجع السبب الي الانتظام للاعبين في البرنامج المقترح .

وتفسر الباحثة ان التحسن للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية المركبة قيد البحث يرجع الي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح ومن هنا اصبح التدريب علي تحمل السرعة المتغيرة الذي يعتمد علي السرعة في اداء المهارات والتدريب عليها في مواقف اللعب المتغيرة وكذلك قدرة اللاعب للاداء اللعب بسرعة عالية ولاطول فترة ممكنة.

حيث حاولت الباحثة الالتزام بالقواعد والاسس العلمية المقننة والتوازن في وضع تدريبات تحمل السرعة في ضوء متطلبات كرة السلة الحديثة وكذلك مراعاة الاسس العلمية عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح , وهذا ماقد اثر ايجابيا علي تحسن مستوي المهارات الهجومية المركبة قيد البحث.

وتتفق ذلك مع دراسة كل من محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٠) (١٦) , ديوتي واخرون **dauty and all** (٢٠٠٢) (٣٠), وهيونج وبان (٢٠٠٣) (٣٢) , محمد محمود عبد الستار (٢٠٠٥) (١٨) , محمد لطفي محمد (٢٠٠٦) (١٩) والتي اشارت الي التأثير الايجابي لتنمية الاداءات المهارية وذلك يؤدي الي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري.

من هنا تحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابضة في بعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعتين."

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابضة في تحمل السرعة المتغيرة وبعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي."

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) الجدولية (٢.٣٥) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث ان متوسط القياس البعدي لمجموعة الضابطة في اختبار الاستلام ثم التمير بلغ (٢.٦٢) بينما بلغ متوسط الاختبار في المجموعة التجريبية (٤.١٢) اما في اختبار الاستلام ثم المحاوره ثم تمرير بلغ متوسط القياس (٣.٧٥) للمجموعة الضابطة بينما بلغ متوسط القياس للمجموعة التجريبية (٤.٨٧) اما في اختبار الاستلام ثم المحاوره ثم ارتكاز ثم تمرير بلغ متوسط القياس (٢.٧٥) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٤.٧٥) للمجموعة التجريبية اما في اختبار الاستلام ثم التصويب السلمي بلغ متوسط القياس (٣) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٣.٨٧) للمجموعة التجريبية , اما اختبار استلام ثم محاوره ثم ارتكاز ثم تصويب سلمي بلغ متوسط القياس (٣.١٢) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٥) للمجموعة التجريبية , اما اختبار استلام ثم محاوره ثم تصويب سلمي بلغ متوسط القياس (٢.٨٧) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٤.١٢) للمجموعة التجريبية , اما اختبار استلام ثم محاوره ثم تصويب من القفز بلغ متوسط القياس



(٢.٣٧) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٤.٣٧) للمجموعة التجريبية. اما في اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب من القفز بلغ متوسط القياس (٢.١٢) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٣.١٢) للمجموعة التجريبية, اما اختبار استلام ثم خداع ثم محاورة ثم تصويب سلمى بلغ متوسط القياس (٢.٥٠) للمجموعة الضابطة وبلغ متوسط القياس (٤.٢٥) للمجموعة التجريبية, فوجد وجود متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة.

وتؤكد الباحثة ان هذه النتائج التحسن في المهارا تالهجومية المركبة راحع الي البرنامج التدريبي المقترح الذي حاز علي جزء كبير من الاهتمام بتلك المهارات الهجومية المركبة قيد البحث نظرا لاهميتها في تغيير نتائج المباريات

ويشير محمد عبد الستار ان تدريب اللاعبين منذ فترة النشء علي سرعة الاداء الهجومي واستغلال المساحة الخالية في دفاعات المنافس من خلال سرعة التحويل من الدفاع للهجوم مع استغلال المهارات الفردية في اطار جماعي يؤدي الي تغيير وجهة نظر اللاعبين وفكرهم وادراكهم قيمه الوقت بالنسبة للهجوم. (١٧: ١٨)

ويوضح **مصطفى محمد زيدان, جمال رمضان موسي (٢٠٠٦)** أن المهارات المركبة تمثل نموذج لاشكال مختلفة لمجموعة من المهارات الفردية تندمج مع بعضها البعض وتتدخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في مواقف معينة لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلبات هذه المواقف.

وتتفق كل هذه النتائج مع دراسة **علي العجمي (٢٠٠١) (١٢)**, و**مدحت يونس (٢٠٠٢) (٢٠)** و**اسلام توفيق (٢٠٠٥) (١)**, و**عمر محمد (٢٠٠٧) (١٣)**, و**مجدي عبد النبي (٢٠٠٧) (١٤)**, و**وسام عبد المنعم (٢٠٠٧) (٢٢)**, و**محمد جاد الحق (٢٠٠٨) (١٥)**, و**ياسر زكريا (٢٠١٠) (٢٣)**, و**جمعة يوسف (٢٠١٢) (٦)**, و**السيد عبد الرسول (٢٠١٢) (٤)** والتي اشارت الي ان التأثير الايجابي لاداءات المهارية يؤدي الي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري. وتتفق الباحثة مع هذه الدراسات في ان البرنامج التدريبي قد اثر ايجابيا في تنمية الاداءات المهارية الهجومية المركبة من خلال استخدام تدريبات تحمل السرعة المتغيرة فادي الي تنمية الاداء في المهارات المركبة مما انعكس بصورة ايجابية علي النتائج التي حقها عينة البحث التي تبعت تطبيق البرنامج التدريبي.

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي "توجد توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل السرعة المتغيرة وبعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي ادى الي تحقيق الفرض الثالث قيد البحث.

استنتاجات البحث:

في ضوء اهداف البحث وفروضة وما تم استخلاصه من تجربة البحث والقياسات المستخدمة ومن خلال التحليل الاحصائي لنتائج تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:

١. نتيجة الانتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح. المجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التقليدي ادي الي تطوير تحمل السرعة المتغيرة لدي اللاعبين .

٢. هناك فروق دالة احصائية في القياس البعدي في تطوير تحمل السرعة المتغيرة بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في البرنامج التدريبي المقترح وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي انة اكثر تأثيرا من البرنامج التقليدي.



٣. نتيجة الانتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح. المجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التقليدي ادي الي تحسن في المهارات الهجومية المركبة قيد البحث.
٤. هناك فروق دالة احصائية في القياس البعدى في بعض الاداءات مهارية المركبة بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في البرنامج التقليدي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي انه اكثر تأثيرا من البرنامج التقليدي.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بما

يلي:

١. التركيز علي تدريبات تحمل السرعة المتغيرة وكيفية الاستفادة منها عند استخدام البرامج التدريبية وعند وضع الوحدات التدريبية حتى يتم تحقيق افضل النتائج.
٢. عمل دورات تدريبية للمدربين في كيفية تطبيق تدريبات تحمل السرعة المتغيرة في البرامج التدريبية للاعبين.
٣. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة المتغيرة ضمن برامج اعداد وتدريب لاعبي كرة السلة في مراحل سنوية مختلفة.
٤. التأكيد علي استخدام وسائل التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى الجانب المهاري بما يتناسب مع سرعة ودقة الاداء في كرة السلة الحديثة.

المراجع

- ١- اسلام توفيق السرسى : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي علسرعة و دقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لدي ناشئى كرة السلة , رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان , ٢٠٠٥
- ٢- امر اللة البساطي : دراسة تحليلية لانواع الاداءات الحركية المركبة في بعض الالاعاب الجماعية خلال المباراة , رسالة دكتوراة غير منشورة .كلية التربية الرياضية للبنين .جامعة الاسكندرية, ١٩٩٤م
- ٣- ----- : اسس وقواعد التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات), منشاة المعارف , الاسكندرية , ١٩٩٨م.
- ٤- السيد عبد الرسول البرقي : تأثير تنمية السرعة علي بعض الاداءات المركبة لناشئى كرة القدم تحت ١٣ سنة بالاسكندرية, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية, ٢٠١٣
- ٥- ايلين وديع فرج : الجديد في التنس والطريق الي البطولة , منشاة المعارف , الاسكندرية , ٢٠٠٧م.
- ٦- جمعة يوسف الوعي : تأثير تدريبات السرعة الخاصة علي بعض الاداءات مهارية المركبة لناشئى كرة القدم بالجماهيرية اللبية , رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين جامعة , الاسكندرية , ٢٠٠٢م.
- ٧- حنفي محمود مختار :كرة القدم للناشئين , دار الفكر العربي, القاهرة , ١٩٩٧م.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) , دار المعارف, الاسكندرية , ٢٠٠٣



- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ط١١, منشأة المعارف, الاسكندرية. ٢٠٠٥م.
- ١٠- عصام امين حلمي, محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي (اسس - مفاهيم - اتجاهات) منشأة المعارف, الاسكندرية, ١٩٩٧م.
- ١١- كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسنين : القياس في كرة السلة , الطبعة الرابعة, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٥م.
- ١٢- علي محمد العجمي : تأثير برنامج تدريبي مقترح فب بعض المهارات الهجومية المركبة الكرة علي مستوي الاداء لاعبي كرة السلة, رسالة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا. ٢٠٠١.
- ١٣- عمرو محمد عطية: تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض الاداءات الحركية المركبة علي مستوى اداء المهاري لاعبي مدارس كرة القدم, رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة, ٢٠٠٧.
- ١٤- مجدي عبد النبي محمد : برنامج تدريبي لبعض الاداءات المركبة وتأثيره علي مستوى الاداء لناشئ كرة اليد, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا. ٢٠٠٧.
- ١٥- محمد ابراهيم جاد الحق : تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة في تحسين مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة, رسالة دكتوراة. كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا, ٢٠٠٨.
- ١٦- محمد ابراهيم سلطان : نسبة مساهمة المهارات الاساسية المركبة المندمجة علي اداء بعض المبادئ الخطية لناشئ كرة القدم. بحث منشور, مجلة نظريات وتطبيقات العدد ٣٥, كلية التربية الرياضية. جامعة الاسكندرية. ٢٠٠٠م.
- ١٧- محمد اشرف كامل : اثر البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارية المركبة علي مستوي النجاو لناشئ كرة اليد. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة الاسكندرية. ٢٠٠٦م.
- ١٨- محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة علي مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة المنصورة. ٢٠٠٥م.
- ١٩- محمد لطفى محمد : دراسة تحليلية لفاعلية الاداءات المهارية المركبة للاعبي فرق بطولة كاس العالم ٢٠٠٦. رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة. ٢٠٠٦م.
- ٢٠- مدحت يونس عبد الرازق : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي سرعة اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة, بحث منشور. مجلة, جامعة الزقازيق, ٢٠٠٢ كلية التربية الرياضية
- ٢١- مصطفى محمد زيدان, جمال رمضان موسي : تعليم ناشئ كرة السلة, ط, ٢٠٠٦م.
- ٢٢- وسام عبد المنعم البنا : تطوير بعض الاداءات الحركية الهجومية المركبة لدى ناشئ الهوكي, رسالة دكتوراة. كلية التربية الرياضية, جامعة الزقازيق, ٢٠٠٧م.
- ٢٣- ياسر زكريا عبد المنعم: تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تحسين بعض الاداءات المهارية الفردية. والمركبة لاعبي كرة السلة, رسالة دكتوراة, كلية التربية الرياضية بنين جامعة الاسكندرية. ٢٠١٠م.
- ٢٤- ياسر دبور : كرة اليد البديثة, ط٢, منشأة المعارف, الاسكندرية, ١٩٩٧م.

25-Asai &carre &akatsaka&haak : the preparation stage planning on the level of the skill ful soccer young players sports engineering ,ox ford, England ,(4),183-192.(2003)>



- 26- Atanaskovic, a., martin, g. &mutavdzic,v.(2015)** :the impact of vibration training on the whole body explosive leg strength,speed players aged14-15.research in ,kinesiology, vol. 43,no.1,pp
- 27-Burke&batyand &potiron &josse** : the effect of developing the sect variables on the skillful per for mance youth soccer juniors,philadelphia ,2001
- 28-Chaudhary,n.,&Sharma,s.k.(2015)**: effect of basketball skill based drills practice with aerobic training on speed of basketball palyers .international journal of physical education sports management and yogic sciences, 5(3), 26
- 29- Conde,j.h.s., costa,p.d.l.,de souza, g.c., dias,y.r., santos,f.v.,& osiecki,r.(2015)**: maximal strength speed and isokinetic evaluation of power in youth basketball players. Journal of exercise physiology online, 18(6).p45-51.
- 230-Dauty&batynd&potiron&josse**: the effect of using the precision exercises on thelevel of performing the passing and shooting s;ills in soccer game science and sports ,paris,17(3),2002
- 31- Gallova,t., dolezajova,l., lednicky,a.,matulaitis,k.,&bracic,m.(2015)**: the explosive power and of lower extremities of young basketball players.acta facultatis educationis universitatis comenianae,55(2),
- 32- Hung &pan**: the effect of the competition on the level the skillful performing of the soccer palyer s, journal of xian institute of physicale ducation xian ,p,r,china,19(1),2003.
- 33-Krasnanska,l., pupis, m., izakova,a., pivovarnicek, p., &cigan,p. (2016)**: the effect of 5 weeks of plyometric and speed training program on the devel opment of chosen specific indicators in basketball . sports science 9) supp12:108-
- 34-Kumar,n.p.(2016)**: impact of speed and agility training on dribbling ability and defensive movement of male basketball players. Global journal for research analysis,4(5).
- 35- Maughan.r.j (1999)**: basic and applied sciences for sports medicine"1st.ed linaceeere house,Jordan ,oxford,medicine,8dp,
- 36-Mcculloch,a.t(2015).**: speed, agility ,and the playing position of elite male ncaa division ii basketball players (doctoral dissertation, Tarleton state university)
- 37-Raja,s. c (2014)** :effect of upper and lower limb plyometric training on performance variables of basketball players.asian journal of physical education and computer science in sports volume no.11,no.1.pp41-43