

## برنامج تدريبي لتطوير السرعة الانتقالية وأثرها علي بعض المهارات الدفاعية لدي ناشئات كرة السلة

أ.د/ احمد سلامة صابر(\*)

أ.د/ لمياء فوزى محروس(\*\*)

تقي فوزى ابراهيم موسي(\*\*\*)

مقدمة ومشكلة البحث :

تذكر كل من سحر مجيد ؛ سنارية محمود ( ٢٠١٧م ) أن الألعاب الرياضية شهدت تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الاخيرة بفضل استخدام أفضل الوسائل العلمية الحديثة في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي وأخذت نظرياتهم منحني جديداً لمواكبه التطور للتوصل إلي تحقيق أفضل النتائج في الألعاب الرياضية بالاعتماد علي الاسس العلمية الدقيقة والمدروسة ، وتعد كرة السلة من الألعاب الجماعية المشوقة والحببية لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق إذ تتطلب إتقان عالي للمهارات الاساسية للعبة .(٨ : ٨٤)

ويري أحمد بطل ( ٢٠١٣م ) إن 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 والنفسية.(٣ : ٧) ويشير أبو العلا عبدالفتاح ( ٢٠١٦م ) ان التدريب الرياضي القائم علي أسس علمية والذي يستهدف وصول اللاعبين إلي التكامل في الاداء أصبح مقصداً للباحثين والمهتمين بالمجال الرياضي لتقديم معارفه ومفاهيمه بأبسط الصور بهدف بلوغ اللاعبين للمستويات العليا ، ولقد إتجهت العملية التدريبية في الآونة الاخيرة إلي الاستناد إلي المنهجية العلمية في التدريب والاستناد إلي نتائج الابحاث العلمية التخصصية وتفسير ما يرتبط بالعملية التدريبية من ظواهر تفسيراً علمياً بغرض الاستفادة منه . ( ١ : ٥٧ )

ويشير محمد الشامي وآخرون ( ٢٠٢٢م ) أن عملية التدريب الرياضي في كرة السلة تهدف إلي تنمية مكونات اللياقة البدنية المطلوبة لتحقيق 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 .( ١٦ : ٣٤ )

ويشير عادل رمضان وآخرون ( ٢٠١٧م ) إن كرة السلة الحديثة تتميز بالسرعة و ديناميكية تبادل الفريقان لمواقف الهجوم و الدفاع وبالتالي وتبعاً لهذا التغيير المستمر لمواقف اللعب دفاعاً

(\*) استاذ كرة السلة بقسم الالعاب الجماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(\*\*) استاذ كرة السلة بقسم الالعاب الجماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(\*) باحثة بقسم الالعاب الجماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

و هجوما برزت أهمية إتقان واستخدام المهارات الأساسية والقدرة على انتقاء أنسبها بما يتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب هجوما أو دفاعا، مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي للعبة كرة السلة ألا وهو إصابة سلة الفريق المنافس بأكبر عدد من النقاط ومنعه من إحراز النقاط في سلته. (٩ : ٣)

ويذكر عبد الرحمن مدني وآخرون (٢٠٢٢م) وتتمثل أهمية الحاجة لرفع مستوى لاعب كرة السلة الوظيفية في أن مباراة كرة السلة تحتاج من اللاعب القدرة على الأداء بنفس الكفاءة طوال فترة المباراة ، حيث يتعرض فيها اللاعب لظروف تنافسية مختلفة بازلا جهداً خارقاً يتطلب كفاءة العديد من الأجهزة الحيوية خاصة الجهاز الدوري التنفسي والذي يجب تنمية والارتقاء به لتحسين القدرة على الاستمرار في المجهود البدني في حالة وجود الأكسجين وفي حالة غياب الأكسجين مما يظهر لنا مدى الاستفادة من فاعلية تطبيق التدريبات من أجل أعداد اللاعب . (١٠ : ٥)

(٢٠١٤ م) أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلي تحقيق Karvitz ويوضح كارفيتز الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق وأساليب تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية علي مستوى الأداء البدني والذي ينعكس علي مستوى الأداء المهاري.(٢٧ : ٣٥)

وتذكر نيفين زيدان (٢٠١٦ م) أن المهارات الدفاعية في كرة السلة من المهارات التي تحتاج إلي الكثير من التنوعات في عملية التدريب وذلك لمجابهة تطور المهارات الدفاعية الفردية منها أو الفريقية ولأجل ذلك فقد أحدث العديد من المدربين والباحثين الكثير من التغيرات علي طرائق التدريب فيما يتوافق مع قانون اللعبة.(٢١ : ٤٣)

من خلال عمل الباحثة كمدربة كرة سلة خاصة مع الناشئات لاحظت عزوف الكثير من اللاعبيين عن الاهتمام بتعلم وأداء المهارات الدفاعية في كرة السلة ، وأن المهارات الدفاعية لا تنال القدر الكافي سواء من المدربين أو اللاعبيين ، فاللاعبون في بداية التعلم يميلون للمهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية تتطلب الكثير من الوقت والجهد والاصرار من اللاعبيين للوصول إلي مستوى جيد ، فالاداء الدفاعي يتطلب من اللاعب التمتع بقدرات بدنية مناسبة وقدرة اللاعب علي إتخاذ قرار مناسب في اتخاذ قرار دفاعي معين دون آخر ، ووجدت الباحثة قصور في أداء المهارات الدفاعية لدي ناشئات تحت ١٤ سنة ، كما لاحظت الباحثة من خلال الاطلاع علي الدراسات السابقة كدراسة هاوري عباس (٢٠١٧م) (٢٢) والتي هدفت إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي للرشاقة علي تحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة السلة دراسة أميرة بدوي (٢٠١٨م) (٥) والتي هدفت إلي التعرف علي فاعلية برنامج للتدريب النوعي علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي بعض الاداءات المهارية لناشئي كرة السلة ، دراسة يسرا الطنبولي (٢٠١٩م) (٢٥) والتي هدفت إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام سلم الرشاقة علي مستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة السلة.

هذا وترى الباحثة أن تخطيط برنامج تدريبي للأداء البدني لناشئات كرة السلة تحت ١٤ سنة يعتمد على الشمول والتكامل في التخطيط العلمي والعملية ، وهو السبيل لرفع مستوى الاداء الدفاعي الخاص بالناشئة وتقديمها في اللعبة خلال تلك المرحلة السنوية وزيادة مقدرته علي تنفيذ خطط اللعب مستقبلياً بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب ولهذا يتضح أهمية البحث والحاجة إليه في توجيه وترشيد عملية التدريب أسهاماً في وضع أساس علمي يستند إليه القائمون بالتدريب للارتقاء بمستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة، مما دعي الباحثة إلي إجراء

هذه الدراسة التي تهدف إلى تطوير السرعة الانتقالية وأثرها على بعض المهارات الدفاعية لدي ناشئات كرة السلة

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تدريبي لتطوير السرعة الانتقالية ومعرفة تأثيرها على :

- بعض المهارات الدفاعية لدي ناشئات كرة السلة .

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقياسات البحث الثلاثة ( القبلي والبيني والبعدي ) لدي

عينة البحث في المتغيرات البدنية لدي ناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقياسات البحث الثلاثة ( القبلي والبيني والبعدي ) لدي

عينة البحث في بعض المهارات الدفاعية لدي ناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي

الدراسات المرجعية :

١- دراسة علي عبد العزيز يوسف (٢٠٢٢م) (١٢) بعنوان " تأثير تدريبات التعلق

(TRX) على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة

"، يهدف البحث هدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات التعلق (TRX) على

بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة، وإستخدم

الباحث المنهج التجريبي ، عينة البحث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من

لاعبين كرة السلة من طلبة كلية تربية رياضية العريش وبلغ عددهم ( ١٠ ) لاعبين من

لاعبين فريق كرة السلة ، وأسفرت أهم النتائج تقدم دال إحصائياً في المتغيرات البدنية

( القوة العضلية – الجلد العضلي ) للمجموعة التجريبية كنتيجة للبرنامج المقترح ،

تحسن الأداء المهاري للمهارات الدفاعية.

٢- دراسة محمد عبد العزيز الجمال؛ محمد عبد الوهاب البديري (٢٠٢٠م)

(١٧) بعنوان " تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وبعض

المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة السلة"، يهدف البحث هدف البحث إلى

التعرف على تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وبعض

المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة السلة، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي ،

عينة البحث وتم تطبيقها على عينة قوامها (٢٠) لاعب من المنتظمين من لاعبي أندية

فرق كرة السلة بمركز شباب ناصر تحت سن (٢٠) سنة بمحافظة الشرقية ، وأسفرت

أهم النتائج أن التدريب المتزامن لمدة ثمان أسابيع لناشئ كرة السلة أدى إلى تحسن في

المتغيرات المدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية، تحمل القوة للرجلين والذراعين والقدرة

العضلية للرجلين، القدرة على تكرار السرعة، القدرة الهوائية، تحمل القوة.

٣- دراسة هبة أحمد عاشور (٢٠٢٠م) (٢٣) بعنوان " تأثير الأسلوب المركب المتوازي

لتطوير بعض المتغيرات البدنية وأثرها على بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة

"، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الأسلوب المركب المتوازي لتطوير بعض

المتغيرات البدنية وأثرها على بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة، وإستخدمت

الباحثة المنهج التجريبي ، عينة البحث وتمثل عينة البحث من ناشئ كرة السلة تحت ١٦

سنة من نادى طنطا الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة السلة موسم

(٢٠٢٠/٢٠٢١) بمحافظة الغربية، حيث أختير عينة البحث بالطريقة العشوائية وتم

تقسيمهم إلى ١٠ لاعب كعينة أساسية للبحث و ٨ لاعبين للدراسة الاستطلاعية، وأسفرت أهم النتائج ان أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في القدرات البدنية حيث اعلي نسبة تحسن في الاختبارات هو اختبار (الوثب العمودي من الثبات) وكانت بنسبة (٤١,٨٢%) واقل نسبة تحسن في اختبار (رمي كرة طبية من الجلوس ٣كجم) وكانت بنسبة (١٨,٣٥%) ، البرنامج التدريبي له أثر ايجابيا علي بعض المهارات الدفاعية قيد البحث حيث كانت نتيجة اعلي نسبة التحسن في اختبار المتابعة الدفاعية (٣٥,٣٩%) واقل نسبة تحسن في اختبار الدفاع ضد التصويب وكانت بنسبة (١٧,٧٦%).

٤- دراسة **فضل طارق عبد الكريم** Fadel.Tariq.AminAbdul.Karim (٢٠٢٢م)

(٢٦) بعنوان " تأثير أسلوب تمرينات الكارديو في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب " ، يهدف البحث التعرف على تأثير أسلوب تمرينات الكارديو في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة الشباب، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ، عينة البحث تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الصليخ الرياضي، وأسفرت أهم النتائج أن تمرينات الكارديو أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي، كما أن تمرينات الكارديو تنمي بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لكل من لاعبي نادي الصليخ الرياضي.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بنظام القياس القبلي والبيني والبعدي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

**مجتمع البحث :**

يمثل مجتمع البحث لاعبات كرة السلة تحت ١٤ سنة بمحافظة الغربية والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة السلة خلال الموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

**عينة البحث :**

وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٢٠) لاعبات بنادي طنطا الرياضى ومن المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة الى عينة الدراسة الاستطلاعية و عددهم (١٨) لاعبات بنادي بلدية المحلة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

**عينة الدراسة الاستطلاعية :**

تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد (١٨) لاعبات من نادي بلدية المحلة .

**اعتدالية بيانات العينة:**

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي ، قامت الباحثة 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 (٣-١)

:

## جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيانات

اعتدالية البيانات							ن=٣٨
م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١	السن	سنة/شهر	١٣,٨٤٠	١٣,٨٥٠	٠,١٧٩	٠,٥٥٤-	٠,٠٦٤-
٢	طول	سم	١٦٤,٨٥٠	١٦٣,٠٠٠	٧,٤٠٠	٠,٩٣٣-	٠,٥٠٣
٣	الوزن	كجم	٦٣,١٠٠	٦٠,٥٠٠	٦,٦٨٨	٠,٤٤٩-	٠,٦٨٧
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣,٧٥٠	٤,٠٠٠	٠,٦٨٦	٠,٥٤٢	٠,٧٨٣-
الاختبارات البدنية :							
١	٣٠ عدو	ث	٥,٦٢٦	٥,٦٧٠	٠,٥٢٠	٠,٢٦٤-	٠,٣٣٢-
٢	الجرى الزجاجي بين الأقسام	ث	١٣,٧٤٥	١٣,٧٥٠	٠,٦٥٩	٠,٥٤٥-	٠,٠٤٢
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٧,٩٠٠	٢٧,٥٠٠	٢,١٥٠	٠,٦٥٥	٠,٩٥٦
٤	الوقوف على قدم الارتقاء لمدة ١ ق	عدد	١٢,٠٠٠	١٢,٠٠٠	١,٦٥٤	٠,٤٩٢-	٠,١٥٥-
٥	اختبار كوبر	متر	٢٣٣٠,٠٠٠	٢٤٠٠,٠٠٠	٢٣٤,١٨٤	١,١١٣-	٠,٠٤٧-
٦	ثنى الزراعين من الإنبطاح المائل	عدد	٩,٥٠٠	٩,٠٠٠	١,٧٣٢	٠,٧٥٢-	٠,٤٠٥
الاختبارات المهارية :							
١	المتابعة الدفاعية	عدد	٦,١٥٠	٦,٠٠٠	١,٠٨٩	٠,٦٣٣-	٠,٠٥٥-
٢	الدفاع ضد التصويب	عدد	١٣,٤٠٠	١٣,٥٠٠	١,٨٤٧	٠,٥٠٥-	٠,١٢٠
٣	الدفاع ضد المحاورة	ث	١٢,٦٣٠	١٢,٦٥٠	٠,٥٥٢	٠,٢٢٠	٠,٠٤١-
٤	التحركات الدفاعية	درجة	٤,٢٠٠	٤,٠٠٠	١,٠٥٦	٠,٣٣٧-	٠,١٤٣-

- الخطأ 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 أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (±٣) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية. وسائل وأدوات جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بمجال البحث ، استخدمت لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الوسائل والأدوات الآتية :

- إستمارات البحث . مرفق (٦)
  - إختبارات القدرات البدنية . مرفق (٤)
  - الإختبارات المهارية . مرفق (٥)
  - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس .
  - الأجهزة والأدوات المستخدمة :
- جهاز الرستاميتير (لقياس) ميزان طبي معاير لقياس ملعب كرة سلة قانونى + كرات سلة +

- الطول ( بالسنتيمتر .  
 الوزن بالكيلو جرام .  
 ساعة إيقاف لقياس الزمن  
 لأقرب ٠,٠١ ثانية .  
 مقاعد سويدية – مقاعد  
 مختلفة الارتفاعات والأحجام  
 حواجز بلاستيكية مختلفة الارتفاعات .  
 عريضة – أكياس رمال .  
 أساتك مطاطية – أحزمة جلد  
 كرات طبية .  
 أقماع .  
 أطوق – شريط قياس ( متر )

• الاختبارات المستخدمة في البحث

(١) الاختبارات البدنية :

جدول (٢)

الاختبارات البدنية

م	إسم الاختبار	المهارات المراد قياسها	وحدة القياس
١	٣٠ م عدو	السرعة الانتقالية	ث
٢	الجري الزجراجي بين الأقماع	الرشاقة	ث
٣	الوثب العمودي من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين	سم
٤	الوقوف علي قدم الارتفاع لمدة ١ ق	الاتزان الثابت	عدد
٥	إختبار كوبر	عنصر التحمل	متر
٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	تحمل القوة	عدد

(٢) الاختبارات المهارية :

جدول (٣)

الاختبارات المهارية

م	إسم الاختبار	المهارة المراد قياسها	وحدة القياس
١	المتابعة الدفاعية	قياس المتابعة الدفاعية	عدد
٢	الدفاع ضد التصويب	قياس قدرة اللاعب علي اتخاذ المركز الدفاعي ضد التصويب	عدد
٣	الدفاع ضد المحاوره	قياس سرعة التحركات الدفاعية ضد المحاور	ث
٤	التحركات الدفاعية	قياس قدرة اللاعب علي المدافع علي قطع التمريرات	درجة

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الإختبارات البدنية ن = ٩

م	الاختبارات البدنية المقترحة	التكرار	النسبة المئوية %
-١	٣٠ م عدو	٨	٨٨,٨٩ %
-٢	الجري الزجراجي بين الأقماع	٨	٨٨,٨٩ %
-٣	الوثب العمودي من الثبات	٩	١٠٠ %
-٤	الوقوف علي قدم الارتفاع لمدة ١ ق	٩	١٠٠ %
-٥	إختبار كوبر	٨	٨٨,٨٩ %
-٦	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٩	١٠٠ %

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الإختبارات المهارية ن = ٩

م	الاختبارات البدنية المقترحة	التكرار	النسبة المئوية %
-١	دفاع رجل لرجل	١	١١,١١ %
-٢	المتابعة الدفاعية	٨	٨٨,٨٩ %
-٣	الدفاع ضد التصويب	٩	١٠٠ %
-٤	الدفاع ضد المحاوره	٩	١٠٠ %
-٥	التحركات الدفاعية	٩	١٠٠ %
-٦	الدفاع الفردي	٢	٢٢,٢٢ %
-٧	دفاع من أسفل السلة	٢	٢٢,٢٢ %

- الدراسات الاستطلاعية :
- الدراسة الاستطلاعية الأولى :
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٩/٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/٨م على عينة قوامها (١٨) لاعبة من نادى بلدية المحلة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلي :
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعه لها .
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .
- التعرف على المساعدين والزلاء المعاونين في إجراء التجربة .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الإختبارات البدنية و المهارية .
- مدى ملائمة الإختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .
- الدراسة الاستطلاعية الثانية :
- تهدف الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق – ثبات) للإختبارات ( البدنية و المهارية ) المستخدمة قيد البحث ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٩/١١م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/١٥م على عينة قوامها (١٨) لاعبة من نادى بلدية المحلة من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل المجتمع الأصى .
- المعاملات العلمية للاختبارات :
- جدول (٦) الصدق :

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان  
معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢=٩

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	٣٠م عنو	٥,٢١٠	٠,٢٣٤	٦,١٥٠	٠,١٢٨	٠,٩٤٠	٩,٩٦٨	٠,٨٦١	٠,٩٢٨
٢	الجرى الزجراجى بين الاقماع	١١,٢٤٥	٠,٧٥٦	١٤,٨٩٥	١,١٢٢	٣,٦٥٠	٧,٦٣١	٠,٧٨٤	٠,٨٨٦
٣	الوثب العمودى من الثبات	٣٤,٧٠٠	٢,٢٥٦	٢٦,٧٣٠	١,٥٨٤	٧,٩٧٠	٨,١٧٨	٠,٨٠٧	٠,٨٩٨
٤	الوقوف على قدم الارتقاء لمدة ١ ق	٦,٣٦٥	٠,٩٤١	١٣,٦٢٥	١,٦٢٨	٧,٢٦٠	١٠,٩٢٠	٠,٨٨٢	٠,٩٣٩
٥	اختبار كوبر	٢٦١٢,١٧٠	١٢١,١٨٧	٢١٢٧,١٢٠	٨٩,٢٧٦	٤٨٥,٠٥٠	٩,١١٥	٠,٨٣٩	٠,٩١٦
٦	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	١٣,٦٤٠	١,٠٩٢	٨,٣٣٠	٠,٨١١	٥,٣١٠	١١,٠٤٢	٠,٨٨٤	٠,٩٤٠

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٧٤٧ .
- مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢ .
- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف .
- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط .
- من ٠,٥٠ الى اعلى = تأثير قوى .

- يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ . بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

## جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان  
معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث  
ن=٢=٩

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	المتابعة الدفاعية	٩,٩٨٥	٠,٩٧٦	٥,٦٦٥	٠,٧٤٣	٤,٣٢٠	٩,٩٦١	٠,٨٦١	٠,٩٢٨
٢	الدفاع ضد التصويب	١٩,٧٨٠	١,٤٥٢	١٢,٧٤٠	١,٠٩٨	٧,٠٤٠	١٠,٩٣٨	٠,٨٨٢	٠,٩٣٩
٣	الدفاع ضد المحاوره	١٠,١٤٥	٠,٧٤٩	١٤,٣٨٧	١,٢٤١	٤,٢٤٢	٨,٢٧٧	٠,٨١١	٠,٩٠٠
٤	التحركات الدفاعية	٨,٣٦٠	١,١٥٦	٣,٨٧٠	٠,٦٤٨	٤,٤٩٠	٩,٥٨٣	٠,٨٥٢	٠,٩٢٣

- قيمه ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٧٤٦
- مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢
- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف.
- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط.
- من ٠,٥٠ الى اعلى = تأثير قوى .
- يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ . بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات المهارية على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .
- الثبات :

## جدول ( ٨ )

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية  
قيد البحث  
ن=١٨

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	٣٠م عدو	٥,٦٨٠	٠,٢٥٧	٥,٦٧٥	٠,٢٤٣	٠,٩٨٣
٢	الجرى الجزاجى بين الاقماغ	١٣,٠٧٠	١,٤٥٢	١٣,٠٤٥	١,٥٦٨	٠,٩٧٤
٣	الوثب العمودى من الثبات	٣٠,٧١٥	٢,٧٣٤	٣٠,٨٢٠	٢,٦٣٣	٠,٩٦٧
٤	الوقوف على قدم الارتقاء لمدة ١ ق	٩,٩٩٥	١,٩٢٦	٩,٧٣٥	١,٥٧١	٠,٩٦٩
٥	اختبار كوير	٢٣٦٩,٦٤٥	١٣٧,٢٦٨	٢٣٧٠,١٣٠	١,١٨٣	٠,٩٧١
٦	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	١٠,٩٨٥	١,٣٦٢	١٠,٩٩٥	١,٢١٨	٠,٩٧٨

- قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٤٦٨

يوضح جدول ( ٨ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات البدنية .

## جدول ( ٩ )

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية  
قيد البحث  
ن=١٨

م	الاختبارات المهارية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	المتابعة الدفاعية	٧,٨٢٥	١,٢٧٦	٧,٨٦٠	٠,٩٦٧	٠,٩٦٤
٢	الدفاع ضد التصويب	١٦,٢٦٠	١,٧١١	١٦,٣١٥	١,٣٨٣	٠,٩٦٢

٣	الدفاع ضد المحاورة	١٢,٢٦٦	١,٤١٨	١٢,١٤٠	١,٥٦٤	٠,٩٧٥
٤	التحركات الدفاعية	٦,١١٥	١,٣٠٧	٦,١٣٥	١,٢٧٦	٠,٩٨١

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ = ٠,٤٦٨
- يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق و إعادة التطبيق للاختبارات
- المهارة قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات
- المهارة .
- البرنامج التدريبي :
- هدف البرنامج :
- يهدف البرنامج التدريبي إلي التعرف علي أثر برنامج تدريبي لتطوير السرعة الانتقالية وأثرها
- علي بعض المهارات الدفاعية لدي ناشئات كرة السلة .
- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع
- عدد مرات التدريب في الأسبوع ( ٣ ) مرات .
- زمن الوحدة التدريبية ( ٦٠ - ٩٠ ) دقيقة .
- تخطيط البرنامج :
- مدة البرنامج ٨ أسابيع .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات أسبوعية.
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠ - ٩٠ ق ) من خارج زمن الوحدة التدريبية الاساسية .
- اختيار تدريبات الإحماء والبرنامج والتهئية.
- راعت الباحثة مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل واستمرارية التدريب والارتفاع التدريجي
- بالحمل عند وضع البرنامج التدريبي.
- استخدمت الباحثة طرق التدريب المختلفة وهي: طرق التدريب الفترى (منخفض ومرتفع الشدة)
- وذلك عند وضع البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمهارات قيد البحث.
- شدة الحمل من ٨٠ - ٩٥٪.
- فترات الراحة البينية ٩٠ - ٢٤٠ ثانية أى راحة ايجابية غير كاملة
- التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي فى الحمل بزيادة عدد مرات التدريب
- (زيادة التكرارات) أو تقليل فترات الراحة البينية.
- 
- الدراسة الأساسية:
- تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٥/٩/٢٠٢٢م الى يوم الخميس الموافق
- ١٧/١١/٢٠٢٢م .
- القياس القبلى :
- قامت الباحثة بتطبيق القياسات القبلى علي عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الاحد الموافق
- ١٨/٩/٢٠٢٢م الى يوم الخميس الموافق ٢٢/٩/٢٠٢٢م.
- القياس البعدى :
- تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلى بعد انتهاء
- مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠/١١/٢٠٢٢م الى يوم
- الخميس الموافق ٢٤/١١/٢٠٢٢م .
- المعالجات الإحصائية :
- تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بإستخدام برنامج الحزم الاحصائية
- SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً وإستعانت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي.      الوسيط  
معامل التقلطح.      معامل الالتواء.  
قيمة (ت) .      معامل إيتا ٢ .  
قيمة (ف).      معدل التحسن .

- عرض ومناقشة النتائج :
- عرض النتائج :

## جدول (١٠)

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

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	٣٠ م عدو	بين القياسات	٢	٥,٥٢٤	٢,٧٦٢	*٣٩,١٤٢
		داخل القياسات	٥٧	٤,٠٢٢	٠,٠٧١	
		المجموع	٥٩	٩,٥٤٦		
٢	الجرى الزجراجى بين الاقامع	بين القياسات	٢	٣٣٤,٦٥١	١٦٧,٣٢٥	*٥٦,٠١٤
		داخل القياسات	٥٧	١٧٠,٢٧٠	٢,٩٨٧	
		المجموع	٥٩	٥٠٤,٩٢١		
٣	الوثب العمودى من الثبات	بين القياسات	٢	١٨٦٢,٢٣٣	٩٣١,١١٧	*٨٠,٩٨٥
		داخل القياسات	٥٧	٦٥٥,٣٥٠	١١,٤٩٧	
		المجموع	٥٩	٢٥١٧,٥٨٣		
٤	الوقوف على قدم الارتقاء لمدة ١ ق	بين القياسات	٢	٣٦٦,٢٣٣	١٨٣,١١٧	*٧٨,١٨٥
		داخل القياسات	٥٧	١٣٣,٥٠٠	٢,٣٤٢	
		المجموع	٥٩	٤٩٩,٧٣٣		
٥	اختبار كوبر	بين القياسات	٢	٥٩٢٨١٤١,٧٣٣	٢٩٦٤٠٧٠,٨٦٧	*٣٩,٧٨٨
		داخل القياسات	٥٧	٤٢٤٦٢٦٧,٠٠٠	٧٤٤٩٥,٩١٢	
		المجموع	٥٩	١٠١٧٤٤٠٨,٧٣٣		
٦	ثنى الزراعين من الإنبطاح المائل	بين القياسات	٢	١٩٤,١٣٣	٩٧,٠٦٧	*٣٧,٢٣٣
		داخل القياسات	٥٧	١٤٨,٦٠٠	٢,٦٠٧	
		المجموع	٥٩	٣٤٢,٧٣٣		

- قيمة ( ف ) الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٥٧ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,١٦  
يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي -  
القياس البعدي ) فى الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ويتضح وجود فروق  
لبيان LSD ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار  
اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

## جدول (١١)

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

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي				
٠,١٦٨	*٠,٤٤٠ ↑	*٠,٢٣٠ ↑		٥,٦٢٦	القياس القبلي	٣٠ م عدو	١
	*٠,٢١٠ ↑			٥,٣٩٦	القياس البيئي		
				٥,١٨٦	القياس البعدي		
١,٠٩٢	*٢,٦٥٨ ↑	*١,٣٣٨ ↑		١٣,٧٤٥	القياس القبلي	الجرى الزجراجى بين الاقامع	٢
	*١,٣٢٠ ↑			١٢,٤٠٧	القياس البيئي		
				١١,٠٨٧	القياس البعدي		

٢,١٤٣	*٧,١٠٠ ↑	*٣,٩٥٠ ↑	٢٧,٩٠٠	القياس القبلي	الوثب العمودي من الثبات	٣
	*٣,١٥٠ ↑		٣١,٨٥٠	القياس البيئي		
			٣٥,٠٠٠	القياس البعدي		
٠,٩٦٧	*٦,٠٥٠ ↑	*٣,١٥٠ ↑	١٢,٠٠٠	القياس القبلي	الوقوف على قدم الارتقاء لمدة ١ ق	٤
	*٢,٩٠٠ ↑		٨,٨٥٠	القياس البيئي		
			٥,٩٥٠	القياس البعدي		
١٧٢,٤٩٨	*٣١٤,٣٠٠ ↑	*٢٠٧,٤٠٠ ↑	٢٣٣٠,٠٠٠	القياس القبلي	اختبار كوبر	٥
	*١٠٦,٩٠٠ ↑		٢٥٣٧,٤٠٠	القياس البيئي		
			٢٦٤٤,٣٠٠	القياس البعدي		
١,٠٢٠	*٤,٤٠٠ ↑	*٢,١٧٠ ↑	٩,٥٠٠	القياس القبلي	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	٦
	*٢,٢٣٠ ↑		١١,٦٧٠	القياس البيئي		
			١٣,٩٠٠	القياس البعدي		

- يوضح جدول (١١) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي- القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث.

## جدول (١٢)

معدل نسب التغير المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي  
- القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	معدل التغير %		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	٣٠ م عدو	القياس القبلي	٥,٦٢٦	٤,٠٨٩	٧,٨٢٢	
		القياس البيئي	٥,٣٩٦		٣,٨٩٢	
		القياس البعدي	٥,١٨٦			
٢	الجرى الزجاجي بين الاقماع	القياس القبلي	١٣,٧٤٥	٩,٧٣٤	١٩,٣٣٨	
		القياس البيئي	١٢,٤٠٧		١٠,٦٣٩	
		القياس البعدي	١١,٠٨٧			
٣	الوثب العمودي من الثبات	القياس القبلي	٢٧,٩٠٠	١٤,١٥٨	٢٥,٤٤٨	
		القياس البيئي	٣١,٨٥٠		٩,٨٩٠	
		القياس البعدي	٣٥,٠٠٠			
٤	الوقوف على قدم الارتقاء لمدة ١ ق	القياس القبلي	١٢,٠٠٠	٢٦,٢٥٠	٥٠,٤١٧	
		القياس البيئي	٨,٨٥٠		٣٢,٧٦٨	
		القياس البعدي	٥,٩٥٠			
٥	اختبار كوبر	القياس القبلي	٢٣٣٠,٠٠٠	٨,٩٠١	١٣,٤٨٩	
		القياس البيئي	٢٥٣٧,٤٠٠		٤,٢١٣	
		القياس البعدي	٢٦٤٤,٣٠٠			
٦	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	القياس القبلي	٩,٥٠٠	٢٢,٨٤٢	٤٦,٣١٦	
		القياس البيئي	١١,٦٧٠		١٩,١٠٩	
		القياس البعدي	١٣,٩٠٠			

- يوضح جدول (١٢) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي- القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث.

## جدول (١٣)

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

م	الاختبارات المهارية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف*
١	المتابعة الدفاعية	بين القياسات	٢	١٥٢,٩٣٣	٧٦,٤٦٧	*٧٥,٠٨٤
		داخل القياسات	٥٧	٥٨,٠٥٠	١,٠١٨	
		المجموع	٥٩	٢١٠,٩٨٣		
٢	الدفاع ضد التصويب	بين القياسات	٢	٤٧٨,٨٠٠	٢٣٩,٤٠٠	*٦٩,٦٩٣
		داخل القياسات	٥٧	١٩٥,٨٠٠	٣,٤٣٥	
		المجموع	٥٩	٦٧٤,٦٠٠		
٣	الدفاع ضد المحاورة	بين القياسات	٢	٤٩,٢٨٥	٢٤,٦٤٣	*٨٠,٩٧٧
		داخل القياسات	٥٧	١٧,٣٤٦	٠,٣٠٤	
		المجموع	٥٩	٦٦,٦٣١		
٤	التحركات الدفاعية	بين القياسات	٢	١٨٥,٤٣٣	٩٢,٧١٧	*٨٩,٣٤٧
		داخل القياسات	٥٧	٥٩,١٥٠	١,٠٣٨	
		المجموع	٥٩	٢٤٤,٥٨٣		

- قيمة (ف) الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٥٧ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,١٦
- يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

## جدول (١٤)

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

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات المهارية	م
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي				
٠,٦٣٨	*٣,٩٠٠↑	*٢,٠٧٠↑		٦,١٥٠	القياس القبلي	المتابعة الدفاعية	١
	*١,٨٣٠↑			٨,٢٢٠	القياس البيئي		
				١٠,٠٥٠	القياس البعدي		
١,١٧١	*٦,٩٠٠↑	*٣,٤٠٠↑		١٣,٤٠٠	القياس القبلي	الدفاع ضد التصويب	٢
	*٣,٥٠٠↑			١٦,٨٠٠	القياس البيئي		
				٢٠,٣٠٠	القياس البعدي		
٠,٣٤٩	*٢,٢٢٠↑	*١,١٢٠↑		١٢,٦٣٠	القياس القبلي	الدفاع ضد المحاورة	٣
	*١,١٠٠↑			١١,٥١٠	القياس البيئي		
				١٠,٤١٠	القياس البعدي		
٠,٦٤٤	*٤,٣٠٠↑	*٢,٣٥٠↑		٤,٢٠٠	القياس القبلي	التحركات الدفاعية	٤
	*١,٩٥٠↑			٦,٥٥٠	القياس البيئي		
				٨,٥٠٠	القياس البعدي		

يوضح جدول (١٤) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات المهارية قيد البحث.

## جدول (١٥)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات المهنية قيد البحث

م	الاختبارات المهنية	القياسات	المتوسطات	معدل التغير %		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	المتابعة الدفاعية	القياس القبلي	٦,١٥٠	٣٣,٦٥٩	٦٣,٤١٥	
		القياس البيئي	٨,٢٢٠			
		القياس البعدي	١٠,٠٥٠			
٢	الدفاع ضد التصويب	القياس القبلي	١٣,٤٠٠	٢٥,٣٧٣	٥١,٤٩٣	
		القياس البيئي	١٦,٨٠٠			
		القياس البعدي	٢٠,٣٠٠			
٣	الدفاع ضد المحاورة	القياس القبلي	١٢,٦٣٠	٨,٨٦٨	١٧,٥٧٧	
		القياس البيئي	١١,٥١٠			
		القياس البعدي	١٠,٤١٠			
٤	التحركات الدفاعية	القياس القبلي	٤,٢٠٠	٥٥,٩٥٢	١٠٢,٣٨١	
		القياس البيئي	٦,٥٥٠			
		القياس البعدي	٨,٥٠٠			

يوضح جدول (١٥) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات المهنية قيد البحث.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقياسات البحث الثلاثة ( القبلي والبيئي والبعدي ) لدي عينة البحث في المتغيرات البدنية لدي ناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (١٠) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الاختبارات البدنية في القياس ( القبلي - البيئي - البعدي) حيث يتضح وجود دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات وإنحصرت قيمة (ف) بين ( ٣٧,٢٣٣ : ٨٠,٩٨٥ )، ويوضح جدول (١١) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث وبلغت قيمة LSD في اختبار ( ٣٠ م عدو ) بلغت ( ٠,١٦٨ )، وفي اختبار ( الجري الزجراجي بين الأقماع ) بلغت ( ١,٠٩٢ )، وفي اختبار ( الوثب العمودي من الثبات ) بلغت ( ٢,١٤٣ )، وفي اختبار ( الوقوف علي قدم الارتقاء لمدة ١ق ) بلغت ( ٠,٩٦٧ )، وفي اختبار ( كوبر ) بلغت

( ١٧٢,٤٩٨ )، وفي اختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل بلغت

( ١,٢٠ )، كما أشارت نتائج جدول (١٢) الخاص بمعدل التغير لنتائج الاختبارات البدنية حيث بلغت التحسن في اختبار ( ٣٠ م عدو ) ما بين القياس القبلي والقياس البيئي بنسبة ( ٤,٠٨٩ % )، وبين القياس البيئي والقياس البعدي بنسبة ( ٣,٨٩٢ % )، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة

( ٧,٨٢٢ % )، وفي اختبار (الجري الزجراجي بين الاقماع) ما بين القياس القبلي والقياس البيئي بنسبة ( ٩,٧٣٤ % )، وبين القياس البيئي والقياس البعدي بنسبة ( ١٠,٦٣٩ % )، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة ( ١٩,٣٣٨ % )، وفي اختبار (الوثب العمودي من الثبات) ما بين القياس القبلي والقياس البيئي بنسبة ( ١٤,١٥٨ % )، وبين القياس البيئي والقياس البعدي بنسبة

- (٩,٨٩٠%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (٢٥,٤٤٨%) ، وفي إختبار (الوقوف على قدم الارتقاء لمدة ١ ق) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (٢٦,٢٥٠%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (٣٢,٧٦٨%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (٥٠,٤١٧%) ، وفي إختبار (إختبار كوبر) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (٨,٩٠١%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (٤,٢١٣%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (١٣,٤٨٩%) ، وفي إختبار (ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (٢٢,٨٤٢%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (١٩,١٠٩%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (٤٦,٣١٦%) .
- ويتفق هذا مع دراسة " منة الله محمد عبد الخالق المقدم " (٢٠٢١م) (٢٠) والتي كان من أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا في مستوى بعض المتغيرات البدنية للتوافق الحركي والتحركات الدفاعية في كرة السلة لدى عينة البحث بفروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من " سامية إسماعيل أحمد مهران " (٢٠٢١م) (٧) ، " أحمد مصطفى شبل " (٢٠٢١م) (٤) ، " لمياء فوزي محروس " (٢٠١٨م) (١٣) ، " محمد إبراهيم جاد الحق " (٢٠١٦م) (١٥) ، علي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي علي القدرات البدنية و المهارات الدفاعية.
  - وترجع الباحثة هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التغير والتحسين للبرنامج التدريبي المقترح والذي أعد بطريقة علمية مقننة وإستخدم فيه الأجهزة والأدوات التي ساعدت على أن تكون التدريبات مشابهة للأداء وفي نفس المسارات الحركية والمطبق على عينة البحث والذي يعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة، والذي راعت فيها الباحثة تقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث ، وأيضا إلى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، وقد روعي في تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلى الصعب.
  - ويذكر محمود حسين ؛ عادل بخيت ؛ أحمد حسن (٢٠١٧م) أن العملية التدريبية تهدف إلى الاعداد التخصصي فالمدرّب كلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها ، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى البدني والمهاري والتكتيكي .... الخ (١٨ : ١٨)
  - ويرى أحمد مختار (٢٠٢٣م) أن التدريب الرياضي في لعبة كرة السلة يهدف إلى تنمية مكونات اللياقة البدنية المطلوبة ، فهو يسعى إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن ، من خلال استعمال التمرينات لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين وإمكانياتهم البدنية والمهارية ، وبالتالي إعطاءهم الفرصة لتأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة للحصول على أكبر قدر من النفع لهم ولفريقهم ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي ، بحد ذاته وسيلة وليس غاية تظهر فيه أهمية الاعتماد على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء وطبيعة العمل العضلي في كرة السلة وبالتالي الاقتصار في الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء . (٢ : ٣٤)
  - وتري الباحثة أن البرامج التدريبية الموضوعه وفق القواعد العلمية والأساسيات التي تنفذ من خلالها العملية التدريبية وعلية فإن التخطيط الرياضي يشمل علي التنبؤ بالمستوي في المستقبل كنتيجة لمخرجات البرنامج التدريبي المقنن علي أساس علمي وكذلك الاستعداد بخطة تدريبية محكمة طبقاً لمستوي عينة البحث ، مما تقدم تري الباحثة أن ما توصلت إليه من خلال قياسات البحث (القبلي ، البيني ، البعدي) لدي مجموعة البحث في المتغيرات البدنية (٣٠م عدو ، الجري الزجراجي بين الاقماع ،الوثب العمودي من الثبات ، الوقوف على قدم الارتقاء لمدة ١ ق ، إختبار كوبر ، ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل) لدي مجموعة البحث ترجع إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي لعينة البحث من ناشئات كرة السلة ، مما يوضح أن الباحثة قد تحققت من صحة فرض البحث الأول .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقياسات البحث الثلاثة ( القبلي والبيني والبعدي ) لدي عينة البحث في بعض المهارات الدفاعية لدي ناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدي .
- يوضح جدول (١٣) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في الإختبارات المهارية في القياس ( القبلي - البيني - البعدي) حيث يتضح وجود دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي ) في الإختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثة الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات وإنحصرت قيمة (ف) بين (٦٩,٦٩٣ : ٨٩,٣٤٧) ، ويوضح جدول (١٤) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي ) في الإختبارات المهارية قيد البحث وبلغت قيمة LSD في إختبار (المتابعة الدفاعية) بلغت (٠,٦٣٨) ، وفي إختبار (الدفاع ضد التصويب) بلغت (١,١٧١) ، وفي إختبار (الدفاع ضد المحاورة) بلغت (٠,٣٤٩) ، وفي إختبار (التحركات الدفاعية) بلغت (٠,٦٤٤) ، كما أشارت نتائج جدول (١٥) الخاص بمعدل التغير لنتائج الإختبارات المهارية حيث بلغت التحسن في إختبار (المتابعة الدفاعية) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (٣٣,٦٥٩%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (٢٢,٢٦٣%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (٦٣,٤١٥%) ، وفي إختبار (الدفاع ضد التصويب) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (٢٥,٣٧٣%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (٢٠,٨٣٣%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (٥١,٤٩٣%) ، وفي إختبار (الدفاع ضد المحاورة) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (٨,٨٦٨%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (٩,٥٥٧%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (١٧,٥٧٧%) ، وفي إختبار (التحركات الدفاعية) ما بين القياس القبلي والقياس البيني بنسبة (٥٥,٩٥٢%) ، وبين القياس البيني والقياس البعدي بنسبة (٢٩,٧٧١%) ، وبين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (١٠٢,٣٨١) .
- ويتفق هذا مع دراسة " علي عبد العزيز يوسف" (٢٠٢٢م) (١٢) والتي كان من أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا في تحسن الأداء المهاري للمهارات الدفاعية ، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كُـل من " هبة أحمد عاشور" (٢٠٢٠م) (٢٣) ، " أحمد مصطفى شبل" (٢٠٢١م) (٣) ، " لمياء فوزي محروس" (٢٠١٨م) (١٣) ، "وسن حنون علي" (٢٠١٨م) (٢٤) " محمد إبراهيم جاد الحق" (٢٠١٦م) (١٥) ، علي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي علي القدرات البدنية و المهارات الدفاعية.
- ويتفق ذلك مع آراء كل منعلي البيك ؛ عماد أبو زيد (٢٠١٣م) ، " مفتي إبراهيم" (٢٠٠٩م) حيث أشارو أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة إرتباطاً وثيقاً حيث يعتمد إتقان الأداء المهاري علي مدي تطوير هذا الأداء من قدرات بدنية خاصة كما أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلي تحسين مستوي الأداء المهاري والمتغيرات الأخرى المرتبطة بها.(١١ : ٥٥)(١٩ : ١٢٠)
- وتري الباحثة أن البرامج التدريبية الموضوعه وفق القواعد العلمية والأساسيات التي تنفذ من خلالها العملية التدريبية وعلية فإن التخطيط الرياضي يشمل علي التنبؤ بالمستوي في المستقبل كنتيجة لمخرجات البرنامج التدريبي المقنن علي أساس علمي وكذلك الاستعداد بخطة تدريبية محكمة طبقاً لمستوي عينة البحث ، مما تقدم تري الباحثة أن ما توصلت إليه من خلال قياسات البحث (القبلي ، البينية ، البعدي) لدي مجموعة البحث في المتغيرات البدنية (المتابعة الدفاعية ، الدفاع ضد التصويب،الدفاع ضد المحاورة ، التحركات الدفاعية ) لدي مجموعة البحث ترجع إلي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي لعينة البحث من ناشئات كرة السلة ، مما يوضح أن الباحثة قد تحققت من صحة فرض البحث الثاني .

- 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 توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، لدي ناشئات كرة السلة عينة البحث بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة ( القبليّة – البينيّة – البعديّة ) في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- البرنامج التدريبي قيد البحث له تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية ( ٣٠ م عدو – الجري الزجراجي بين لاقماع – الوثب العمودي من الثبات – الوقوف علي قدم الارتقاء لمدة ١ ق – إختبار كوبر – ثني الذراعين من الانبطاح المائل ) .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، لدي ناشئات كرة السلة عينة البحث بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة ( القبليّة – البينيّة – البعديّة ) في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- البرنامج التدريبي قيد البحث له تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية ( المتابعة الدفاعية – الدفاع ضد التصويب – الدفاع ضد المحاورّة – التحركات الدفاعية ) .
- التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي قيد البحث علي عينة البحث من لاعبات كرة السلة .
- ثانياً : توصيات البحث:
- إستناداً إلي مايشير إليه نتائج هذا البحث . تمكنت الباحثة من تحديد توصيات التي تخدم الباحثين والعاملين في مجال كرة السلة. علي النحو التالي :
- إستخدام البرنامج التدريبي قيد البحث خلال مراحل البرامج التدريبية المختلفة لتحسين المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية لدي لاعبات كرة السلة .
- تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم علي رياضات أخرى ومراحل سنية وختلفة .
- توجيه إهتمام العاملين في مجال التدريب الرياضي عامة ونشاط كرة السلة خاصة لإستخدام البرنامج التدريبي المستخدم بما يناسب كل مرحلة لتحقيق النتائج المرجوة .
- الإهتمام بضرورة التخطيط الجيد والمناسب لبرامج إعداد الناشئات في جميع المراحل والتركيز علي متطلبات القدرات البدنية المساهمة في تحسين الأداءات البدنية والمهارية حتي يتسني لهن الوصول للمستويات العليا .

## قائمة المراجع :

## أولاً : المراجع العربية :

- ١- • ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٦م). التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢- احمد إبراهيم مختار (٢٠٢٣م). تأثير التدريب البليومتري علي القدرة العضلية للرجلين والمستوي المهاري لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي .
- ٣- 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 ، جامعة قناة السويس.
- ٤- احمد مصطفى شبل (٢٠٢١م). تأثير برنامج تدريبي لتحمل القدرة على بعض المتغيرات البدنية والمتابعة الدفاعية للاعبين كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٥- اميرة منصور محمد بدوي (٢٠١٨م). تأثير التدريبات النوعية في تنمية بعض المهارات الهجومية لدي ناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٦- بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠١٤م). أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفاعليات والالعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
- ٧- سامية إسماعيل أحمد مهران (٢٠٢١م). تأثير استخدام تدريبات Insanity على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٩٢ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٨- سحر محمد مجدي ؛ سنارية جبار محمود (٢٠١٧م). تأثير أسلوب التنافس الجماعي في تطوير التفكير الايجابي وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي السادس للرياضة وتطبيقاتها العلمية والعملية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة.
- ٩- عادل رمضان بخيت؛ محمود حسين وحسن؛ أحمد خليفة (٢٠١٧م). كرة السلة بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- ١٠- عبد الرحمن عبد الباسط مدني ؛ هاني طلبه عبد الغني ؛ سارة عباس قاسم ؛ إسلام عبد الوهاب عبد الباسط (٢٠٢٢م). تأثير تأخير ظهور التعب من خلال استخدام تمرينات الكارديو على لكفاءة الوظيفية ودقة التصويب لناشئ كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان.
- ١١- علي البيك ؛ عماد الدين أبو زيد (٢٠١٣م). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية ( نظريات وتطبيقات ) ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .
- ١٢- علي عبد العزيز يوسف (٢٠٢٢م). تأثير تدريبات التعلق (TRX) على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ١ ، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوت.
- ١٣- لمياء فوزي محروس (٢٠١٨م). فاعلية استخدام بعض أنشطة الذكاءات المتعددة علي مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الدفاعية في كرة السلة والمهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، ع ٤٧ ، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوت .
- ١٤- محمد إبراهيم جاد الحق إبراهيم (٢٠٠٣م) . تأثير برنامج تدريبي غلي تنمية ومهارات الدفاع الفردي للاعب كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

- ١٥- محمد إبراهيم جاد الحق (٢٠١٦م). تأثير استخدام تدريبات الثراء الحركي على بعض المهارات الاساسيه الدفاعية لدى ناشئي كرة السلة، بحث منشور ، العدد ٣ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان .
- ١٦- محمد أحد الشامي ؛ محمود محمد أبو العطا ؛ أحمد مختار إبراهيم (٢٠٢١م). فاعلية التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٣ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٧- محمد عبد العزيز الجمال؛ محمد عبد الوهاب البدري (٢٠٢٠م). تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة السلة، بحث منشور ، العدد ٨٩ ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٨- محمود حسين محمود ؛ عادل رمضان بخيت ؛ أحمد خليفة حسن (٢٠١٧م). كرة السلة النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب الحديث .
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد ( ٢٠٠٩م) . التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٠- منة الله محمد عبد الخالق المقدم (٢٠٢١م). تأثير برنامج تدريبي لتطوير التوافق العضلي العصبي على مستوى أداء التحركات الدفاعية في كرة السلة، بحث منشور ، العدد ٤ ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٢١- نيفين ممدوح محمد زيدان (٢٠١٦م). نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي لكرة السلة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٢٢- هاوري سعد الله عباس(٢٠١٧م). تأثير برنامج تدريبي للرشاقة في تحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .
- ٢٣- هبة أحمد عاشور(٢٠٢٠م). تأثير الأسلوب المركب المتوازي لتطوير بعض المتغيرات البدنية وأثرها على بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة، بحث منشور ، العدد ٨٩ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢٤- وسن حنون علي (٢٠١٨م). تمرينات تحمل السرعة باستخدام وسائل تدريبية مساعدة وتأثيرها في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية واداء بعض المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة ، بحث منشور ، العدد ٨٤ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٢٥- يسرا حمدي الطنبولي (٢٠١٩م). تأثير برنامج تدريبي باستخدام سلم الرشاة علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 26- Fadel Tariq Amin Abdul Karim (2022). **The effect of cardio style exercises to develop some physical abilities and defensive skills of young basketball players, journal mustansiriyah of sports science, Volume 4, Issue 4, Pages 172-178.**
- 27- Kravitz,L.,(2014).**The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37**

